

# ¡Mil Gracias por No Fumar en Espacios Cerrados!



Todos compartimos el aire que respiramos, especialmente en el hogar.

Fumar en espacios cerrados es perjudicial. Muchos fumadores han escogido fumar afuera de sus hogares para evitar exponer a sus familias. Pocos pueden darse cuenta de que fumar dentro de las viviendas multifamiliares como los apartamentos expone a todas las personas en el edificio, no solo a las que viven en la unidad del fumador.

Los pulmones pueden soportar solo hasta cierto punto. El COVID-19 ha hecho que sea más importante que nunca proteger las vías respiratorias y los pulmones de nuestras familias, amigos y vecinos.

## 1 Entender que COVID-19 es un gran problema y que el humo de segunda mano puede hacerlo aun peor

El Condado de Bexar está experimentando un aumento sin precedentes de casos de COVID-19. El costo por hospitalización puede exceder \$40,000. Los costos para las familias, la ciudad, el sistema de salud y los contribuyentes son inmensos.

Sabemos que los fumadores tienen muchas más probabilidades de desarrollar un caso de COVID-19 grave. La evidencia muestra que las personas que vapean tienen mayor probabilidad (5 veces más) de infectarse con el virus. El humo de segunda mano irrita e inflama las vías respiratorias y los pulmones y aumenta la susceptibilidad y la gravedad de las infecciones virales.

## 2 Entender que el humo de segunda mano daña la salud

El humo de segunda mano está asociado con 41.000 muertes entre los adultos no fumadores y 400 muertes en bebés cada año. Está vinculado a:

- Varios tipos de cáncer
- Infecciones respiratorias
- Enfermedad del corazón
- Enfermedades pulmonares
- Infecciones del oído
- Asma
- SMSL

¡Los Estados Unidos. gobierno prohibió fumar en viviendas públicas en el 2018!



## 3 Deje de fumar para protegerse a sí mismo, a su familia y a sus vecinos

**QUITXT**

¡Únase a Quitxt, un servicio gratis de UT Health San Antonio que convierte su teléfono en un coach para dejar de fumar!

## 4 Toma Acción con "Mil Gracias" [salud-america.org/milgracias](https://salud-america.org/milgracias)

- ✓ Envíe a un fumador un mensaje por correo electrónico "dándole gracias" por no fumar en el interior de su hogar para mantener a las familias saludables
- ✓ Firme una carta para reconocer los daños del tabaquismo y el humo de segunda mano
- ✓ Comparta los beneficios de reducir la exposición al humo de segunda mano en viviendas multifamiliares donde se comparte el aire —incluyendo los apartamentos—para proteger a nuestras personas más vulnerables, especialmente en medio de esta pandemia

Quitxt ofrece en inglés o español:

- Ayuda para establecer una fecha para dejar de fumar
- Cosas que hacer en lugar de fumar
- Cómo crear un equipo de apoyo
- Cómo usar chicle, parches y pastillas de reemplazo de nicotina
- Ayuda con los antojos en tiempo real
- Consejos para vencer el estrés y las tentaciones



Busque QuitxtComunidad en Facebook Messenger y haga clic en "empezar"



Envía lodejo9 al 844-332-2058