

Si deja de fumar hoy, sentirá la diferencia después de:

20 minutos

- ▶ La presión arterial se reduce a un nivel cercano al que tenía antes de fumar su último cigarrillo.
- ▶ La temperatura en las manos y los pies aumentará a un nivel normal.

8 horas

- ▶ El nivel de monóxido de carbono en la sangre se normaliza.

24 horas

- ▶ Disminuye el riesgo de sufrir un ataque cardíaco.

2 semanas a 3 meses

- ▶ Mejora la circulación.
- ▶ La función pulmonar aumenta hasta por un 30%.

1 a 9 meses

- ▶ La tos, congestión de los senos nasales y falta de aliento disminuye.
- ▶ La función de los cilios en los pulmones se normaliza aumentando así la capacidad para deshacerse de la mucosidad, limpiar los pulmones y reducir las infecciones.

1 año

- ▶ Su probabilidad de sufrir un ataque cardíaco se reduce a la mitad.

5 años

- ▶ Se reduce el riesgo de sufrir un derrame cerebral al nivel de una persona que no fuma de cinco a 15 años después de dejar de fumar.

10 años

- ▶ Su riesgo de morir de cáncer pulmonar es aproximadamente la mitad del de una persona que continúa fumando.
- ▶ Los riesgos de contraer cáncer bucal, de garganta, esófago, vejiga, riñón y páncreas disminuyen.

15 años

- ▶ Su riesgo de padecer de una enfermedad coronaria es igual al de una persona que no fuma.

Notas

¹ Aproximadamente el 7.5% de la población de EE.UU. está compuesta por homosexuales (Laumann, Edward O., John H. Gagnon, Robert T. Michael y Stuart Michaels. 1994: *The Social Organization of Sexuality: Sexual Practices in the United States*. Chicago, IL: Chicago: University of Chicago Press) y El uso del tabaco provoca 400,000 muertes al año en EE.UU. (Sociedad Americana del Cáncer, Atlanta, Georgia).

² Stall RD, Greenwood GL, Acree M, Paul J, Coates TJ: *Cigarette Smoking Among Gay and Bisexual Men*, Am J Public Health 89, núm. 12 (1999): 151-60; y Valanis, B.G., Bowen, D.J., Bassfort, T., Whitlock, E., Charney, P., Carter, R.A., *Sexual orientation and health, comparisons in the women's health initiative sample*, Archives of Family Medicine, 9(9): 843-53, 2000 sept-oct.

³ Ryan, H.; Wortley, P.M.; Easton, A.; Pederson, L.; Greenwood, G.: *Smoking among lesbians, gays, and bisexuals: a review of the literature*. American Journal of Preventive Medicine. Agosto de 2001: Volumen 21, 2ª edición, págs. 142-149.

⁴ Nieman RB, Fleming J, Coker RJ, Harris JR, Mitchell DM: *The Effect of Cigarette Smoking on the Development of AIDS in HIV-1-seropositive Individuals*. AIDS 7, núm. 5 (1993): 705-710.

⁵ Diaz PT, King ER, Wewers MD, Gadek JE, Neal D, Drake J, Clanton TL: *HIV Infection increases Susceptibility to Smoking-induced Emphysema*. Chest 117, (mayo de 2000): 285S.

⁶ Puede obtener más información sobre el Día libre del humo de cigarrillos para los hombres homosexuales en Estados Unidos (Gay American Smokeout) en www.gaysmokeout.net.

Nuestra misión

La Sociedad Americana de Organización Nacional en el servicio común dedica, mediante la defensa de su causa a prevenir el cáncer, el sufrimiento causado por el tabaco y de eliminarlo como uno de los principales problemas de salud.

1-800-227-2345

www.cancer.org

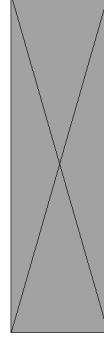
Esperanza. Progreso. Respuestas.®

©2003 Sociedad Americana del Cáncer, New England Division, Inc. Todos los derechos reservados. Los modelos se han utilizado sólo para fines ilustrativos.

El tabaco y la comunidad de homosexuales, bisexuales y transexuales



Comparta esta información con las personas a quienes estima.





Datos

El tabaco provoca la muerte de por lo menos 30,000 homosexuales todos los años en Estados Unidos.¹

El tabaco por sí solo es la causa más evitable de muertes y enfermedades en el país. En Estados Unidos solamente, el tabaco mata a más gente cada año que el alcohol, los accidentes de automóviles, los suicidios, el SIDA, los asesinatos, las drogas ilegales y los incendios combinados.



Los estudios muestran que el uso del tabaco entre los homosexuales considerablemente es mayor que en la población en general.²

Entérese de los datos que conservan la salud de la familia y la comunidad.

¿Por qué esa diferencia?

Los cigarrillos se han convertido en una parte de la cultura de los homosexuales, bisexuales y transexuales. Los jóvenes, que a veces se sienten aislados, fuman para pertenecer a un grupo, y luego se envían debido a la fuerte adicción de la nicotina. Los lugares donde se reúnen los homosexuales, bisexuales y transexuales a menudo están llenos de humo y, desafortunadamente, el tabaco se ha convertido en un tema de conversación inicial.

La industria de tabaco sabe por qué la gente usa tabaco. Esta industria explota a las personas y las comunidades estudiándolas y mercadeando agresivamente sus productos a ellas. La comunidad de homosexuales, bisexuales y transexuales no ha sido ignorada por esta industria y ha sido el objetivo de la misma en tres maneras:

Mercadeo indirecto: Anuncios en revistas nacionales para la comunidad de homosexuales, bisexuales y transexuales

Anuncios indirectos: Anuncios en revistas principales con un fuerte liderazgo de homosexuales, bisexuales y transexuales, a veces con insinuaciones para la gente del mismo sexo

Patrocinio: Fondos para actividades y organizaciones que apoyan los asuntos de los homosexuales, bisexuales y transexuales

La industria enfoca sus anuncios y patrocinios en los temas que son importantes para la comunidad de homosexuales, bisexuales y transexuales: liberación, individualismo, éxito social y aceptación.

¿Quiénes se ven afectados y por qué?

La juventud de homosexuales, bisexuales y transexuales: Aproximadamente 59% usan tabaco en comparación con el 35% de los jóvenes que no pertenecen a esta comunidad.³

La comunidad con VIH: Fumar acelera el inicio de SIDA entre los que tienen el VIH⁴ y acelera la enfisema inducida por el hábito de fumar.⁵

La comunidad entera de homosexuales, bisexuales y transexuales: En términos individuales, el tabaco reclama la vida de las personas que amamos. En términos de la comunidad, todas las personas se ven afectadas por el humo de segunda mano. En términos de organizaciones, muchas aceptan fondos de los patrocinios de la industria de tabaco disminuyendo la capacidad para hablar con franqueza sobre el problema.

La mejor defensa

No comience. En lugar de continuar el ciclo de fumar, terminelo. Busque otras maneras de expresarse.

Deje de fumar. Únase al Día Libre del humo de cigarrillos para los hombres homosexuales en Estados Unidos,⁶ un día dedicado a dejar de fumar que coincide con el Día Libre del humo de cigarrillos de EE. UU. Great American Smokeout[®] de la Sociedad Americana del Cáncer y "de su última jalada".

El fumador promedio hace cinco a siete intentos antes de dejar de fumar para siempre y hay ayuda disponible gratis. Por lo tanto, ¡no se dé por vencido! Pida ayuda a su proveedor médico o llame a nuestras oficinas de la Sociedad Americana del Cáncer para obtener consejos y recursos que pueden duplicar sus probabilidades de dejar el hábito para siempre.

Protéjase. El humo de segunda mano es tóxico. ¡No lo tolere! Hable en contra de ello y promueva bares, restaurantes, clubes y entornos de trabajo libres del humo de cigarrillos.

Adopte una actitud firme. Únase al Action NetworkSM de la Sociedad Americana del Cáncer para promover impuestos más altos sobre el tabaco, lugares públicos libres del humo de cigarrillos y cobertura de seguro para los medicamentos para dejar de fumar.

