

Hoja informativa

El consumo de tabaco es la principal causa de enfermedad y muerte prevenible en los Estados Unidos. Las tasas de consumo de tabaco y los efectos negativos para la salud asociados son desproporcionadamente más elevados entre las minorías raciales y étnicas y otros grupos diversos. La FDA proporciona recursos y ha aprobado varios productos para ayudarle a dejar de fumar.

Oficina de Salud de las Minorías y Equidad en Salud

¿Cómo se consume el tabaco?

El tabaco se puede fumar, vapear, mascar o aspirar. Existen muchos tipos de productos de tabaco en el mercado, como los cigarrillos, los vapeadores y otros cigarrillos electrónicos, el rapé, las cachimbas y geles.

¿Qué causa la adicción?

Todos los productos de tabaco contienen nicotina, una sustancia altamente adictiva que modifica el funcionamiento del cerebro. El consumo continuado de productos de tabaco puede provocar irritabilidad y ansiedad cuando no se tiene nicotina en el cuerpo. Con el tiempo, usted puede volverse dependiente de la nicotina, que es cuando siente ansia de nicotina y le resulta difícil dejar de consumir productos de tabaco.



¿Cuáles son los efectos de fumar tabaco en la salud?

Fumar tabaco puede causar muchos tipos de cáncer, así como enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, enfermedades pulmonares, diabetes de tipo 2 y otros problemas de salud. El humo del tabaco contiene muchas sustancias químicas nocivas, como monóxido de carbono, amoníaco y plomo. Inhalar el humo de tabaco expone a los fumadores a una mezcla tóxica de sustancias químicas que pueden dañar casi todos los órganos del cuerpo.

Las personas que no fuman también están expuestas a estas sustancias químicas en el aire. Esto se conoce como humo de segunda mano, y se sabe que el humo de segunda mano causa enfermedades cardíacas y cáncer de pulmón.

¿Cómo se ven afectadas las diversas poblaciones?

Los productos de tabaco suelen comercializarse en comunidades de minorías raciales y étnicas, que suelen tener una mayor densidad de minoristas de tabaco. Los indios americanos y los nativos de Alaska tienen la tasa más alta de consumo comercial de tabaco. Los afroamericanos que fuman tienen menos éxito para dejar de fumar que los fumadores blancos no hispanos que fuman, y tienen más probabilidades de morir de una enfermedad relacionada con el tabaco.

¿Cómo puedo dejar de fumar?

Si está pensando en dejar de fumar y le gustaría recibir ayuda, una línea de ayuda para dejar de fumar puede ser justo lo que necesita para tener éxito. Las líneas de ayuda para dejar de fumar ofrecen asesoramiento telefónico gratuito en varios idiomas para ayudarle a dejar de fumar. Llame al **1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)**.

También puede consultar los recursos de la FDA para ayudarle a dejar de fumar en: <https://www.fda.gov/tobacco-products/health-effects-tobacco-use/quitting-smoking-and-other-tobacco-public-health-resources>.

La FDA ha aprobado medicamentos de venta libre y con receta que pueden ayudar con la abstinencia de nicotina y los antojos. Combinar estos medicamentos con otras estrategias puede mejorar sus posibilidades de dejar de fumar con éxito.

Productos para dejar de fumar y ensayos clínicos

La FDA anima a personas de diversos orígenes a participar en ensayos clínicos. Si cree que un ensayo clínico puede ser adecuado para usted, hable con su proveedor de atención de la salud. También puede buscar ensayos clínicos que se estén llevando a cabo en su área en www.clinicaltrials.gov.

Para obtener más información sobre la equidad en la salud, visite www.fda.gov/healthequity.