

EL USO DEL TABACO ENTRE LATINOS

Historia. Impacto. Prevención.



PROMOTING HEALTHY COMMUNITIES.
HEALTHEDCOUNCIL.ORG

Dejar de fumar & Como puedes ayudar

WWW.HEALTHEDCOUNCIL.ORG

Barreras para dejar de fumar: en Latinos

Los Latinos son menos probables de ser referidos a recursos para dejar de fumar.

Factores contribuyentes:

- Falta de seguro médico
- Esta proyectado que en el 2019 un promedio de 1.4-1.5 millones de indocumentados continuaran sin un seguro médico
- 20% de la población Latina en California tienen una limitación para hablar el inglés
- Menos del 20% de los doctores en CA hablan español



PROMOTING HEALTHY COMMUNITIES.
HEALTHEDCOUNCIL.ORG

Barreras para dejar de fumar: El uso del tabaco entre personas con enfermedades mentales



PROMOTING HEALTHY COMMUNITIES.
HEALTHEDCOUNCIL.ORG

- Fumadores con **enfermedades mentales** consumen el **40%** de los cigarrillos vendidos en USA, a pesar de que solo representan el 20% de la población
- Las personas con **esquizofrenia** son **3x** mas **adictas** a la nicotina en comparación a la población general
- Un **45%** de los fumadores tienen **trastorno de estrés postraumático** (PTSD) en comparación a personas que no fueron diagnosticadas con una enfermedad mental (25%)

Barreras para dejar de fumar: El uso del tabaco entre personas con enfermedades mentales



PROMOTING HEALTHY COMMUNITIES.
HEALTHEDCOUNCIL.ORG

- Fumadores con **trastorno de abuso de sustancias** son **4X** más probables de una **muerte prematura** en comparación a individuos con trastornos de abuso de sustancias que no fuman
- El tratar el uso de tabaco durante el tratamiento de uso de sustancias aumenta la probabilidad de abstinencia del alcohol o sustancias por un 25%

Como Puedes Ayudar

Vea los recursos proporcionados



PROMOTING HEALTHY COMMUNITIES.
HEALTHEDCOUNCIL.ORG

- “Pregunta, Aconseja, Refiere”
 - **Pregunta** directamente a tus cliente si usa tabaco
 - **Aconseja** a tu cliente que deje de fumar
 - Beneficia a la salud de ellos y a la de seres queridos
 - **Refiere** a la línea de ayuda Para Fumadores de CALIFORNIA
 - 1-800-No-Butts
 - 1-800-45-No-Fume



Refiere: Línea de ayuda Para Fumadores de CALIFORNIA



PROMOTING HEALTHY COMMUNITIES.
HEALTHEDCOUNCIL.ORG

Usted Puede Dejar
de Fumar ¡Nosotros
Podemos Ayudar!



LÍNEA DE AYUDA
PARA FUMADORES DE CALIFORNIA
1-800-45-NO-FUME
This material made possible by funding from the California Department of Public Health.

- La línea de ayuda tienen **personal entrenado** por profesionales
- **Consejeros** disponibles que hablan **Español**
- **Material educativo** (autoayuda) se puede enviar gratuito
- Personas que llaman y tienen un niño menores de 5 años pueden calificar para los parches de nicotina gratis y los envían a su casa
- La línea de **ayuda también** puede ofrecer ayuda especial a: **masticadores de tabaco, mujeres embarazadas, adolescentes y a usuarios de cigarrillos electrónico**

Refiere: Aumenta el Éxito con TRN



PROMOTING HEALTHY COMMUNITIES.
HEALTHEDCOUNCIL.ORG

- **T**erapia de **R**eemplazo de **N**icotina (en Ingles: NRT) es aprobada para ayudar a dejar de fumar
- Refiere a clientes con su doctor o farmacia a que pregunten sobre NRTs
 - Los pacientes de Medicare/Medicaid a menudo son elegibles para obtener NRT gratis
 - Otra vez, la línea de ayuda Para Fumadores de CALIFORNIA puede ofrecer gratis los parches de nicotina para adultos que tengan un niño menor de 5 años en su casa.

**NRTs puede causar efectos secundarios y no se debe de usar si fuma*

En promedio, toma 7 intentos para que exitosamente deje de fumar. Esta comprobado que usar NRTs duplica las posibilidades que un fumado deje de fumar.

Refiere: Aumenta el Éxito con TRN



PROMOTING HEALTHY COMMUNITIES.
HEALTHEDCOUNCIL.ORG

Disponibles
sin receta



Chicle de Nicotina



"El Parche"



Nicotine Lozenge
(pastilla)

***¡Recuerda!**
NRTs NO
deben usarse
si fuma.

Requiere
prescripción del
doctor



Inhalador de Nicotina

Spray Nasal
de Nicotina



Apoye: Salud emocional



PROMOTING HEALTHY COMMUNITIES.
HEALTHEDCOUNCIL.ORG

Las personas con apoyo de un ser querido, tienen mas probabilidades de dejar de fumar...pero puede causar mucho estrés para ambos

Como reducir el estrés y cuidar la salud emocional de ambos:

- Cierre los ojos y tome unas cuantas respiraciones profundas
- Juegue con una mascota
- Tome una caminata
- Prepare una buena cena
- Lea las tiras cómicas del domingo
- Trate yoga o una clase de spinning
- Vaya a un club de comedia o vea un programa de televisión divertido
- Haga un proyecto divertido en casa
- Vea una puesta de sol (o amanecer)
- Haga un crucigrama
- Reúnase con un amigo(a) en un café para charlar
- Tome una siesta
- Tome un baño o una ducha larga

<https://espanol.smokefree.gov/apoyo-social>

Apoye: Salud emocional



PROMOTING HEALTHY COMMUNITIES.
HEALTHEDCOUNCIL.ORG

Si el estrés le esta afectando a su rendimiento en la vida diaria, existe ayuda...

- El programa **Mente Sana, Vida Sana** puede conectarla/o a servicios de salud emocional/mental Y ofrece los siguientes servicios GRATUITAMENTE :
- Exámenes de salud preventivos como, revisión de la presión arterial, glucosa en la sangre, e índice de masa corporal.
- Detección de síntomas de la depresión con el Cuestionario Sobre la Salud del Paciente (PHQ 9)
- Referencia a servicios de salud mental accesibles para cada persona.
- Seguimiento amable para asegurar que se recibió el servicio adecuado.
- Talleres para la comunidad sobre la salud mental



PROMOTING HEALTHY COMMUNITIES.
HEALTHEDCOUNCIL.ORG

!GRACIAS!

PARA MAS INFORMACION VISITA WWW.HEALTHEDCOUNCIL.ORG

O CONTACTENOS POR CORREO: LUCHA@HEALTHEDUCATION.ORG

WWW.HEALTHEDCOUNCIL.ORG