

LA COMUNIDAD ASIÁTICO AMERICANA Y EL TABACOPARA

El consumo de tabaco es la causa #1 de enfermedades prevenibles, discapacidades y muerte entre las personas asiáticas americanas.

PORCENTAJES DE PERSONAS ASIÁTICAS AMERICANAS QUE FUMAN

12%

de todos los asiáticos americanos fuman



31%

de todos los asiáticos americanos fuman cigarrillos mentolados



1 DE CADA 3 hombres vietnamitas y coreanos americanos fuma



1 DE CADA 3 sur asiáticos americanos consume productos con tabaco que no producen humo

ENFERMEDADES CAUSADAS POR FUMAR CIGARROS



CÁNCER



ENFERMEDADES CARDÍACAS



DERRAMES CEREBRALES

CONSEJOS PARA DEJAR EL TABACO

CONSIDERE UTILIZAR UNA TERAPIA PARA REEMPLAZAR LA NICOTINA (NRT, POR SUS SIGLAS EN INGLÉS). COMO LA GOMA DE MASCAR O LAS PASTILLAS. SI FUMA MENOS DE 10 CIGARROS POR DÍA.

TRABAJE CON UN ASESOR Y UTILICE MEDICAMENTOS PARA DEJAR EL TABACO. ESTO HARÁ QUE TENGA UNA MAYOR PROBABILIDAD DE DEJARLO PARA SIEMPRE.

FUME MENOS CIGARROS CADA DÍA ANTES DE LA FECHA EN LA QUE DECIDA DEJAR DE FUMAR. ESTO HARÁ QUE TENGA LA MEJOR PROBABILIDAD DE DEJARLO PARA SIEMPRE.

Para obtener más información, visite njhealth.org/quittobaccohelp.