

¿Quiere dejar el tabaco sin humo?

¿Sabía que los adultos de comunidades rurales son más propensos a consumir tabaco sin humo que otros adultos residentes en zonas urbanas?¹ Es posible que las personas que viven en zonas rurales tengan más dificultades de obtener ayuda para dejar el tabaco debido a los escasos proveedores de salud y el acceso limitado a materiales educativos sobre cómo dejar el tabaco.^{2,3}

Tipos de tabaco sin humo y de productos de nicotina orales

- Tabaco de mascar
- Rapé
- Snus
- Tabaco soluble
- Bolsas de nicotina orales

Cambios que experimentará su cuerpo después de dejar el tabaco sin humo y las bolsas de nicotina orales⁴

- En 20 minutos, su presión sanguínea se reduce
- En 3 días, su cuerpo se libera de la nicotina
- En unos cuantos días, su sentido del gusto y del olfato mejorarán

Ejemplos sobre cómo dejar el tabaco sin humo y las bolsas de nicotina orales puede mejorar su salud⁴

- Las llagas bucales causadas por el consumo de tabaco se curan en 2 semanas
- Los problemas estomacales como las úlceras y la indigestión se reducen
- Se mejoran problemas como las caries, las encías retraídas, la lengua vellosa negra, el mal aliento y las manchas en los dientes

- Se reduce el riesgo de padecer leucoplasia, parches blancos en la boca que pueden convertirse en cáncer
- El riesgo de padecer cáncer de boca, garganta, vejiga y estómago disminuye

Rompa con el hábito definitivamente:

¡Kick It California puede ayudar a las personas en comunidades rurales a dejar el tabaco definitivamente! KIC es un programa gratuito que ayuda a todas las personas residentes en California a dejar de consumir tabaco sin humo, de fumar y de vapear. Nuestros asesores le ayudarán a crear un plan que tenga en cuenta sus hábitos y detonantes, y que le brindará apoyo durante su proceso de dejarlo.



1. Buettner-Schmidt, K., Miller, D. R., & Maack, B. (2019). Disparities in Rural Tobacco Use, Smoke-Free Policies, and Tobacco Taxes. *Western journal of nursing research*, 41(8), 1184–1202. <https://doi.org/10.1177/0193945919828061>

2. Parker MA, Weinberger AH, Eggers EM, Parker ES, Villanti AC. Trends in Rural and Urban Cigarette Smoking Quit Ratios in the US From 2010 to 2020. *JAMA Netw Open*. 2022;5(8):e2225326. doi:10.1001/jamanetworkopen.2022.25326

3. Talbot JA, Williamson ME, Pearson KB et al. *Advancing Tobacco Prevention and Control in Rural America*. Washington, DC: National Network of Public Health Institutes; 2019.

4. Kick It California Web Site. <https://www.kickitca.org>. Accessed November 2023.