

# Enjoy Living Smoke Free

Healthy Hearts, Healthy Homes



**Read other booklets in the *Healthy Hearts, Healthy Homes* series:**

- Are You at Risk for Heart Disease?
- Do You Need To Lose Weight?
- Do You Know Your Cholesterol Levels?
- Keep the Beat: Control Your High Blood Pressure
- Protect Your Heart Against Diabetes

**Web site:**

[www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/other/sp\\_package.htm](http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/other/sp_package.htm)

**For More Information**

The NHLBI Information Center is a service of the National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI) of the National Institutes of Health. The Information Center provides information to health professionals, patients, and the public about the treatment, diagnosis, and prevention of heart, lung, and blood diseases. Please contact the Information Center for prices and availability of publications.

NHLBI Information Center

P.O. Box 30105

Bethesda, MD 20824-0105

Telephone: 301-592-8573

TTY: 240-629-3255

Fax: 301-592-8563

E-mail: [nhlbiinfo@rover.nhlbi.nih.gov](mailto:nhlbiinfo@rover.nhlbi.nih.gov)

Selected publications are also available on the NHLBI Web site at [www.nhlbi.nih.gov](http://www.nhlbi.nih.gov).

# Enjoy Living Smoke Free

## Healthy Hearts, Healthy Homes



**U.S. Department of Health and Human Services**  
National Institutes of Health



**National Heart  
Lung and Blood Institute**  
People Science Health

NIH Publication No. 08-6356  
June 2008



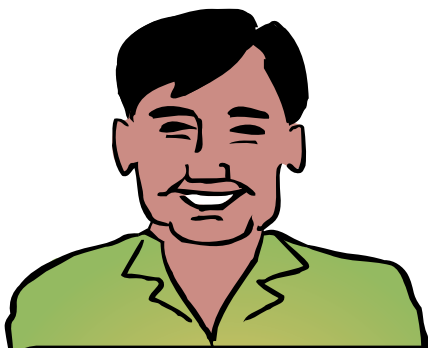


## Pick a Day To Kick the Habit

---

### Did you know that cigarette smoking is a serious problem among Latinos?

- One in four Latinos smokes.
- One in eight Latinas smokes. This number is increasing.
- Each day about 2,000 young people under age 18 become regular smokers.
- More than 1,200 people die every day from diseases related to smoking.



**Pedro Paz** will show you how he quit smoking and made his home smoke free.

**Pedro:** “The doctor said that my smoking was causing my son to have asthma attacks. He did not have to say it twice. This gave me the willpower to quit smoking.”



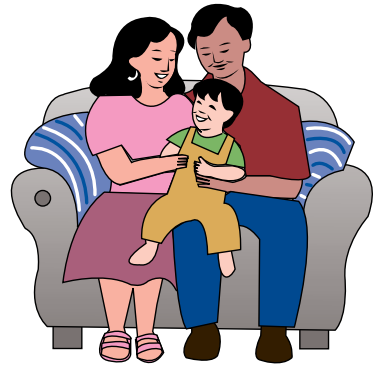
# What Pedro Learned About Smoking

---

## Why quit smoking?

### To improve your family's well-being:

- Enjoy a longer and healthier life with your children and grandchildren.
- Breathe easier and cough less.
- Have more energy.
- Save money that would be spent on cigarettes.
- Set a good example for your children.



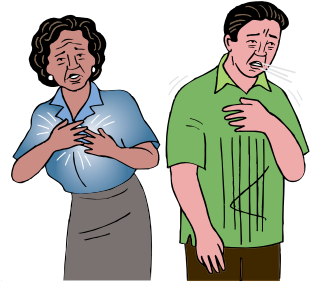
### To look and smell better:

- Get rid of bad breath.
- Have fresh-smelling clothes and hair.
- Lose yellow stain on teeth and fingers.
- Prevent wrinkles.



# How does smoking affect your health?

- Cigarettes contain more than 4,000 chemicals, and many of them are poisonous. The poisonous chemicals in cigarettes can lead to:
  - Heart disease
  - Stroke
  - Cancer
  - Lung disease



# How does smoking affect the health of your loved ones?

- Children exposed to cigarette smoke may have more:
  - Asthma attacks
  - Bronchitis
  - Ear infections
- Family members exposed to cigarette smoke may develop:
  - Heart and lung problems
  - Stroke
  - Cancer
- Smoking during pregnancy increases the chances that your baby will be born sick.



## What should you expect when you quit smoking?

Nicotine is a powerful drug that causes addiction. Your body gets used to the nicotine in cigarettes. When you stop smoking, getting rid of the nicotine in your body can make you feel sick.



Tell your doctor that you are trying to quit smoking. There are medicines that can help you feel better.

## How does it feel when you begin to quit smoking?

Some people may have headaches and feel cranky and tired. This happens when the body tries to get rid of the nicotine.



### **The good news is:**

- Most symptoms go away in about 4 weeks.
- Quitting smoking is not easy, but many people are able to quit for good.
- If you smoke again, quit again. It may take many attempts to stay off cigarettes.

**Follow Pedro's example to quit smoking for good.**





# Tips That Helped Pedro Quit Smoking

---

## 1. Get ready.

- Pick a day to quit smoking.
- Write down the reasons you want to quit smoking. Put the list where you will see it every day.
- Throw away all cigarettes, lighters, and ashtrays. Don't buy any more cigarettes.
- Tell your family, friends, and coworkers the day you are quitting.
- Make a list of the people who will support you.

## 2. Make a plan to stay off cigarettes.

- Don't go to places that make you want to smoke.
- At parties, try not to be around your friends who smoke.
- When someone offers you a cigarette, say, "No, thank you. I don't smoke." You will soon see yourself as a nonsmoker.

## 3. Ask for help.

- Buy nicotine gum or skin patches, or ask your doctor for a prescription for medicine that will help you stay off cigarettes.
- Look for a local program to help you quit smoking.



## Pedro Resists the Urge To Smoke

---

Try these tips to resist the urge to smoke:

- Keep your hands busy:
  - Do arts and crafts.
  - Garden.
  - Start a project around the house.
  - Read.
- Put something in your mouth that is not a cigarette:
  - Drink water.
  - Chew sugarless gum.
  - Eat vegetable sticks or apple slices.
  - Chew on a short straw or a toothpick.



**Pedro:** “I chose my son’s birthday as my quit date. I got help from my wife and my friends. The doctor and a health educator also helped me. When I quit, they congratulated me on my success.”

- If you are stressed, angry, tired, or nervous:

- Take a slow, deep breath, count to five, and release it. Repeat 10 times.
- Talk with a friend.
- Take a walk.
- Listen to music.



- When you get up in the morning:

- Brush your teeth and use mouthwash, instead of smoking.
- If you've always had a cigarette with coffee, switch to tea for a while or drink water.



**Pedro:** “In the beginning, I was stressed and craved a cigarette. Instead of lighting up, I called a quit smoking help line. They suggested that I chew sugarless gum and listen to music to help decrease the urge. It worked.”



# Pedro's Family Is Living Smoke Free

---

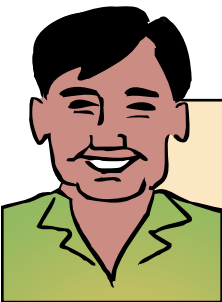
Learn from Pedro's family:

## 1. Help your children stay smoke free.

- Talk to your children about the harm smoking does to their health.
- Help your children make a sign that says: "We are happy to be a smoke-free family."

## 2. Protect your family and friends from secondhand smoke:

- Put a "Thank You for Not Smoking" sticker or sign in your house and car.
- Sit in a nonsmoking section in a restaurant.



**Pedro:** "When friends come to our house and light up, I say politely that our house is smoke free, and they need to smoke outside."



# My Plan To Quit Smoking

Write down the reasons you want to quit smoking. Here are some examples:

- To improve my health
- To protect my family
- To have more energy
- To save money



**Reasons I want to quit smoking:**

---

---

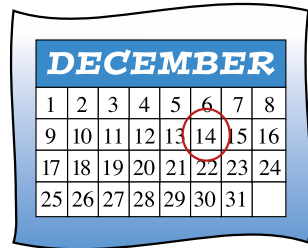
---

Write down steps you plan to take to quit smoking. For example, you might:

- **Set a quit date.**

My quit date is:

---





## My Plan To Quit Smoking

*(continued)*

---

- **Ask family and friends to help you.**

Names: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- **Find a local program to help you quit smoking.**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- **Make a list of things to do when you get the urge to smoke.**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Now is the best time to quit smoking.**

**Don't put it off for later.**

# My Heart Health Card

Use this card to record the results of your tests.  
Take action to have normal levels.

♥ = Normal values

Name: \_\_\_\_\_

<b>Weight</b>	Date				
	Result				
<b>BMI</b> ♥ 18.5 to 24.9	Date				
	Result				
<b>Waist Measurement</b> ♥ Men—40 inches or less ♥ Women—35 inches or less	Date				
	Result				
<b>Blood Pressure</b> ♥ Less than 120/80 mmHg	Date				
	Result				
<b>Tests to measure “fats” in the blood</b>					
<b>Total Cholesterol</b> ♥ Less than 200 mg/dL	Date				
	Result				
<b>LDL</b> ♥ Less than 100 mg/dL	Date				
	Result				
<b>HDL</b> ♥ 40 mg/dL or more	Date				
	Result				
<b>Triglycerides</b> ♥ Less than 150 mg/dL	Date				
	Result				
<b>Tests to check sugar in the blood for diabetes</b>					
<b>Blood Glucose</b> ♥ Fasting—less than 100 mg/dL	Date				
	Result				
<b>A1C</b> ♥ Less than 7%	Date				
	Result				
<b>Other</b>	Date				
	Result				







## Play It Smart. Take Care of Your Heart

---

Diabetes, overweight, high blood pressure, rich meals, desserts, high waist measure, a lack of physical activity, and poor nutrition will bring bad news from your physician.

Take action now to prevent disease,  
reduce the fat, STOP SMOKING, PLEASE!  
Keep lots of fruits and veggies on your table  
and when you shop, read the food label.

Turn off the TV and go for a walk.  
Go with a friend and enjoy a good talk.  
Plan for the future and increase your chances  
of attending your kids' graduations and dances.

Change your lifestyle now—Play it smart!  
Start living healthy, and guard your heart!

**DISCRIMINATION PROHIBITED:** Under provisions of applicable public laws enacted by Congress since 1964, no person in the United States shall, on the grounds of race, color, national origin, handicap, or age, be excluded from participation in, be denied the benefits of, or be subjected to discrimination under any program or activity (or, on the basis of sex, with respect to any education program and activity) receiving Federal financial assistance. In addition, Executive Order 11141 prohibits discrimination on the basis of age by contractors and subcontractors in the performance of Federal contracts, and Executive Order 11246 states that no federally funded contractor may discriminate against any employee or applicant for employment because of race, color, religion, sex, or national origin. Therefore, the National Heart, Lung, and Blood Institute must be operated in compliance with these laws and Executive Orders.



**U.S. Department of Health and Human Services**  
National Institutes of Health



**National Heart  
Lung and Blood Institute**

NIH Publication No. 08-6356  
June 2008

# Goce de la vida sin el cigarrillo

Corazones sanos, hogares saludables



DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS  
HUMANOS DE LOS EE.UU  
Institutos Nacionales de la Salud  
Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre

## Lea otros folletos de la serie *Corazones sanos, hogares saludables*:

- ¿Está usted en riesgo de enfermarse del corazón?
- ¿Necesita bajar de peso?
- ¿Cómo están sus niveles de colesterol?
- Cuide su vida: Controle su presión arterial alta
- Proteja su corazón contra la diabetes

### Sitio web:

[www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/other/sp\\_package.htm](http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/other/sp_package.htm)

### Para más información

El Centro de Información del NHLBI es un servicio del Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre, agencia de los Institutos Nacionales de Salud. El Centro proporciona información a los profesionales de la salud, los pacientes y al público en general sobre los tratamientos, el diagnóstico y la prevención de enfermedades del corazón, los pulmones y la sangre. Si desea saber los precios y la disponibilidad de las publicaciones, por favor comuníquese con el Centro de Información.

Centro de Información del NHLBI  
P.O. Box 30105  
Bethesda, MD 20824-0105  
Teléfono: 301-592-8573  
TTY: 240-629-3255  
Fax: 301-592-8563  
E-mail: [nhlbiinfo@rover.nhlbi.nih.gov](mailto:nhlbiinfo@rover.nhlbi.nih.gov)

También puede acceder a publicaciones selectas en el sitio web del NHLBI [www.nhlbi.nih.gov](http://www.nhlbi.nih.gov).

# Goce de la vida sin el cigarrillo

Corazones sanos, hogares saludables



**U.S. Department of Health and Human Services**  
National Institutes of Health

NIH Publicación No. 08-6356  
Junio del 2008



**National Heart  
Lung and Blood Institute**  
People Science Health



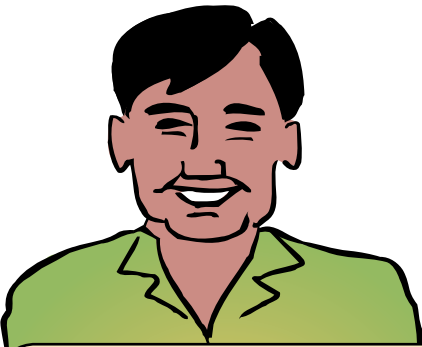


## ¡Los cigarrillos al corazón castigan sin razón!

---

### ¿Sabía usted que el fumar cigarrillos es un problema serio para los latinos?

- Uno de cada cuatro hombres latinos fuma.
- Una de cada ocho mujeres latinas fuma. Este número está aumentando.
- Cada día unos 2,000 jóvenes menores de 18 años empiezan a fumar.
- Más de 1,200 personas mueren al día por enfermedades causadas por fumar cigarrillos.



**Pedro Paz** nos muestra cómo dejó de fumar y cómo mantiene su casa libre de humo.

**Pedro:** “El doctor me dijo que el humo de mis cigarrillos le causa los ataques de asma a mi hijo. ¡No tuvo que decir más! Usé mi fuerza de voluntad y dejé de fumar”.



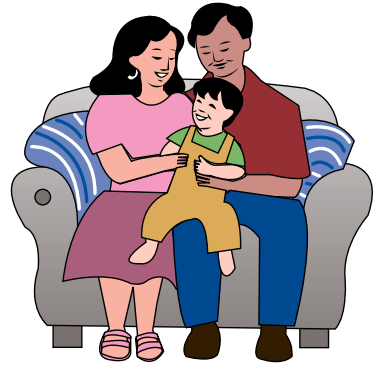
## Lo que Pedro aprendió acerca de fumar

---

### ¿Por qué debemos dejar de fumar?

**Para cuidar el bienestar de mi familia y así:**

- Gozar de años de vida para disfrutar a mis hijos y nietos.
- Respirar mejor y toser menos.
- Tener más energía.
- Ahorrar lo que gasta en cigarrillos y usar el dinero en algo mejor.
- Ser un buen ejemplo para mis hijos.



**Para verse y oler mejor:**

- Eliminar el mal aliento.
- Tener olor más agradable en la ropa y el pelo.
- Quitar el color amarillo de los dientes y dedos.
- Evitar las arrugas en la cara.





## ¿Cómo afecta el cigarrillo a mi salud?

- El humo de un cigarrillo contiene más de 4,000 sustancias químicas y muchas son dañinas para la salud. Los venenos del cigarrillo pueden producir:
  - enfermedades del corazón
  - ataque al cerebro
  - cáncer
  - enfermedades de los pulmones



## ¿Cómo afecta el fumar a la salud de mis seres queridos?

- Los niños expuestos al humo del cigarrillo se enferman más de:
  - ataques de asma
  - bronquitis
  - infecciones del oído
- La familia expuesta al humo del cigarrillo puede desarrollar:
  - enfermedades del corazón y los pulmones
  - ataque al cerebro
  - cáncer
- El fumar durante el embarazo aumenta el riesgo de que su bebé nazca con problemas de salud.



## ¿Qué pasa cuando se deja de fumar?

La nicotina del cigarrillo es una droga potente que crea adicción. El cuerpo se acostumbra a ella. Cuando deja de fumar, la falta de nicotina en el cuerpo puede hacerlo sentirse mal.

Su doctor le puede dar medicamentos para ayudarlo a sentirse mejor.



## ¿Cómo se siente cuando se deja de fumar?

Algunas personas sufren de dolor de cabeza, mal humor y cansancio. Esto ocurre porque su cuerpo se está liberando de la nicotina.



### Lo bueno es que:

- Estas molestias desaparecen en cuatro semanas.
- Aunque dejar de fumar no es fácil, muchas personas logran hacerlo.
- Si comienza a fumar de nuevo, no se desanime. ¡Sígalo intentando!

**Siga el ejemplo de Pedro para dejar de fumar por completo.**



## Algunos consejos que le ayudaron a Pedro a dejar de fumar:

---

### 1. Prepárese.

- Fije una fecha para dejar de fumar.
- Escriba las razones por las que quiere dejar de fumar. Ponga la lista en un lugar donde la pueda ver todos los días.
- Tire a la basura los cigarrillos, los encendedores y los ceniceros. No compre cigarrillos.
- Dígale a su familia, amigos y compañeros de trabajo el día que dejará de fumar.
- Haga una lista de personas que le pueden dar apoyo.

### 2. Haga un plan para no volver a fumar.

- Evite lugares que le dan deseos de fumar.
- En las fiestas, trate de estar con personas que no fuman.
- Si le ofrecen cigarrillos, responda “No, gracias, yo no fumo”. Muy pronto se sentirá bien de ser una persona que no fuma.

### 3. Busque ayuda.

- Pídale al doctor una receta para chicles de nicotina o parches de nicotina que le ayudarán a dejar de fumar.
- Busque información sobre programas para dejar de fumar en su comunidad.

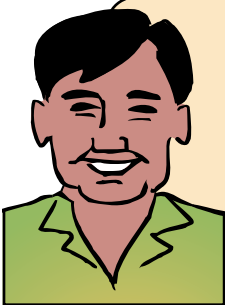
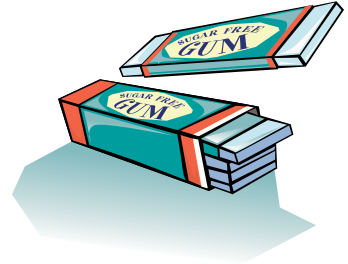


## Pedro vence las ganas de fumar

---

### Para resistir las ganas de fumar:

- Mantenga sus manos ocupadas:
  - Haga artes manuales.
  - Haga jardinería.
  - Trabaje en cosas de la casa.
  - Lea revistas.
- Ponga algo en su boca que no sea un cigarrillo:
  - Tome agua.
  - Pruebe goma de mascar sin azúcar.
  - Coma vegetales y manzana en pedacitos.
  - Mastique una paja (*straw*) o un palillo de dientes.



**Pedro:** “Yo escogí el día del cumpleaños de mi hijo para dejar de fumar. Busqué el apoyo de mi esposa y mis amigos. Mi doctor y una promotora de salud también me ayudaron mucho. Cuando logré dejar de fumar, todos me felicitaron por mis esfuerzos”.

- Si tiene estrés o está enojado, cansado o nervioso:

- Respire despacio y profundo, cuenta a cinco, deje salir el aire. Repítalo 10 veces.
- Llame a un amigo por teléfono.
- Camine.
- Escuche música.



- Cuando se levante en la mañana:

- Lávese los dientes y use enjuague bucal en vez de fumar.
- Si acostumbraba fumar mientras toma café, cambie a té por un tiempo o beba agua.



**Pedro:** “Al principio, tenía estrés y sentía deseos de fumar. En lugar de prender un cigarrillo, llamé al teléfono donde dan consejos para dejar de fumar. Me dijeron que probara goma de mascar sin azúcar. También me aconsejaron que oyera música para vencer las ganas de fumar. Todo me ayudó”.



# La familia de Pedro mantiene su casa libre de humo

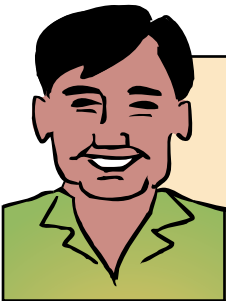
**Siga los ejemplos de la familia de Pedro:**

**1. Ayude a sus hijos a que no fumen.**

- Hable con sus hijos acerca de los daños que causa el hábito de fumar.
- Anímelos a que hagan un letrero que diga “Somos una familia que no fuma”.

**2. Proteja a su familia y amigos del humo del cigarrillo:**

- Ponga un aviso en su casa o carro que diga “Gracias por no fumar”.
- En los restaurantes, siéntense alejados de los fumadores.



**Pedro:** “Cuando mis amigos vienen a casa y prenden un cigarrillo, les digo que nuestra casa la mantenemos libre de humo. Con mucho respeto les pido que fumen afuera”.



## Mi plan para dejar de fumar

Escriba por qué quiere dejar de fumar.  
Algunas razones pueden ser:

- Mejorar mi salud.
- Proteger a mi familia.
- Tener más energía.
- Ahorrar dinero.



Razones por las que yo quiero dejar de fumar:

---

---

---

¿Qué pasos va a tomar usted para dejar de fumar?

- Fijaré una fecha para dejar de fumar.

La fecha:

---





## Mi plan para dejar de fumar

*(continuación)*

---

- **Pediré apoyo a dos familiares o amigos.**

Nombres: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- **Buscaré un programa para dejar de fumar en mi comunidad.**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- **Haré una lista de lo que puedo hacer cuando siento ganas de fumar.**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Éste es el mejor momento para dejar de fumar.  
¡No lo deje para más tarde!**



# Mi tarjeta de salud del corazón

Use esta tarjeta para anotar los resultados de sus pruebas. Tome acción para tener niveles normales.

♥ = Niveles normales

**Nombre:** \_\_\_\_\_

<b>Peso</b>	Fecha			
	Resultado			
<b>Índice de masa corporal</b> ♥ 18.5 a 24.9	Fecha			
	Resultado			
<b>Medida de la cintura</b> ♥ Hombres: 102 cm (40 pulgadas) o menos ♥ Mujeres: 88 cm (35 pulgadas) o menos	Fecha			
	Resultado			
<b>Presión arterial</b> ♥ Menos de 120/80 mm Hg	Fecha			
	Resultado			
<b>Prueba de sangre para medir las "grasas"</b>				
<b>Colesterol total</b> ♥ Menos de 200 mg/dL	Fecha			
	Resultado			
<b>LDL</b> ♥ Menos de 100 mg/dL	Fecha			
	Resultado			
<b>HDL</b> ♥ 40 mg/dL o más	Fecha			
	Resultado			
<b>Triglicéridos</b> ♥ Menos de 150 mg/dL	Fecha			
	Resultado			
<b>Prueba de sangre para medir el azúcar para la diabetes</b>				
<b>Glucosa en la sangre</b> ♥ En ayunas: menos de 100 mg/dL	Fecha			
	Resultado			
<b>A1c</b> ♥ Menos de 7%	Fecha			
	Resultado			
<b>Otras pruebas:</b>	Fecha			
	Resultado			





## ¡Alto al riesgo! Cuida tu corazón

---

La diabetes y la presión arterial alta son cosas que no nos hacen falta. El sobrepeso y un alto nivel de colesterol, la vida sedentaria y beber demasiado alcohol, ¿y qué decir de la mala alimentación? son cosas que atentan ¡contra nuestro corazón!

Disfruta de las frutas y de toda verdura y así lograrás cambiar ¡la medida de tu cintura! Pon a un lado la comida frita y sin miedo ni retraso, ¡al médico visita! Haz caso a los consejos en estos libritos y tú y tu familia llegarán a viejitos.

Y no te olvides de decirle adiós al cigarrillo, ni de apuntar tus exámenes en un cuadernillo. No pases horas frente a la televisión, mas de la actividad física, ¡haz tu misión! Sal a caminar con tu familia o vecinos ¡y así mejorarás la salud de muchos latinos!

**SE PROHIBE LA DISCRIMINACIÓN:** En virtud de lo dispuesto por la legislación pública en vigor que ha sido promulgada por el Congreso desde 1964, ninguna persona en los Estados Unidos, sea por razones de raza, color, origen, incapacidad o edad, quedará excluida de practicar o de recibir los beneficios derivados o estará sujeta a discriminación en cualquier programa o actividad (o en base al sexo, con respecto a cualquier programa o actividad educacional) que reciba asistencia financiera del Gobierno Federal. Además, la Orden Ejecutiva 11141 prohíbe la discriminación basada en la edad de los contratistas o subcontratistas en la ejecución de contratos del Gobierno Federal, y la Orden Ejecutiva 11246 afirma que ningún contratista que recibe fondos federales puede discriminar contra cualquier empleado o solicitante de empleo en base a la raza, color, religión, sexo u origen. Por lo tanto, el Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre deberá funcionar en acato a estas leyes y Ordenes Ejecutivas.



**U.S. Department of Health and Human Services**  
National Institutes of Health



**National Heart  
Lung and Blood Institute**

NIH Publicación No. 08-6356  
Junio del 2008