



American
Heart
Association.

Estimadas familias:

¿Sabían que más de 1 de cada 3 estudiantes de educación superior y 1 de cada 8 estudiantes de educación media usan productos de tabaco? Casi el 90% de los adultos que fuman comenzaron a consumir tabaco antes de los 18 años y, todos los días, alrededor de 1600 jóvenes fuman su primer cigarrillo. El consumo de tabaco aumenta el riesgo de enfermedades cardíacas y derrames cerebrales, y está relacionado con la depresión, la ansiedad y el estrés. En promedio, las personas que fuman mueren más de 10 años antes que quienes no lo hacen.

Ten en cuenta los cigarrillos electrónicos, el producto de tabaco más utilizado entre los jóvenes. Estos dispositivos que funcionan con batería emiten un aerosol de nicotina y otros aditivos, y se comercializan en sabores diseñados para atraer niños, como cereza, durazno y vainilla. En el 2020, 3,6 millones de adolescentes eran usuarios de cigarrillos electrónicos (1 de cada 5 estudiantes de educación superior y 1 de cada 20 estudiantes de educación media).

Habla con tus hijos sobre este importante tema ahora. Incluso los niños pueden entender que los productos derivados del tabaco son peligrosos y adictivos. Enfatiza los riesgos asociados con todos los productos derivados del tabaco, y toma las medidas necesarias para proteger a tus hijos del humo que producen otras personas que consumen tabaco.

Si fumas, hay pasos importantes que también puedes seguir hoy. Los pulmones pueden comenzar a sanarse en cuanto dejes de fumar. Consulta los recursos que aparecen a continuación para obtener orientación sobre cómo dejar de fumar.

Atentamente,

Profesor



¡Es bueno saberlo!

Aquí te damos un dato:

Cada día, más de 300 niños se convierten en fumadores regulares. Obtén más

información en

heart.org/kids.

Tu hijo es un participante del KIDS HEART CHALLENGE de la American Heart Association. La AHA tiene cinco mensajes principales para tu familia:



Actividad
física



Alimentación
saludable



Reducir
el sodio



Limitar las
bebidas gaseosas
y azucaradas



Tabaco/
Cigarrillos

¿Qué puedes hacer?

Estas son algunas maneras eficaces de ayudar a tus hijos a mantenerse alejados de los productos del tabaco:

- Da un ejemplo positivo y saludable, ya que los niños podrían tener más probabilidades de consumir productos de tabaco si lo hace. Proporciona mensajes coherentes sobre productos peligrosos de tabaco y explica que ningún producto de tabaco es seguro. Mantén un diálogo abierto con tu hijo sobre el tabaquismo y el vapeo.
- Establece una regla de no fumar en tu hogar. Más de 34,000 personas que no fuman mueren cada año por enfermedades cardíacas causadas por la exposición al humo del tabaco producido por otros fumadores. Los niños que viven con personas que fuman tienen muchas más infecciones respiratorias que los que no viven en estas condiciones.
- Si fumas, lo mejor que puedes hacer es dejar de hacerlo. No fumes cuando tus hijos se encuentren cerca.

¿Buscas más recursos? Revisa los que se muestran a continuación:

- https://www2.heart.org/site/SPageNavigator/ahc_resources_vapingandcigarettesresource_parent.html
- <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-lifestyle/quit-smoking-tobacco>
- <https://tobaccoendgame.yourethecure.org/>