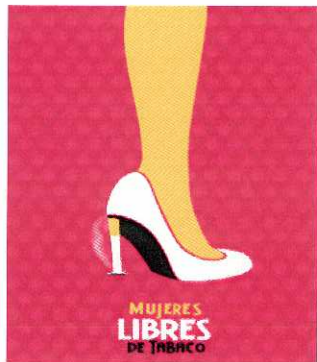




Este proyecto es apoyado en parte por la Oficina para el Cuidado de la Salud Conductual de la Región 6, mediante fondos provistos por el Departamento de Salud y Servicios Humanos de Nebraska/Programa Nebraska Libre de Humo, como resultado del Acuerdo Principal de Liquidación de Tabaco.

Para mayor información, llame:

Antonia Correa

402.559.3670

acorrea@unmc.edu

Rita Rodriguez

402.559.9660

rodriguez@unmc.edu

University of Nebraska Medical Center

Center for Reducing Health Disparities

984340 Nebraska Medical Center

Omaha, NE 68198-4340

www.unmc.edu/publichealth/crhd.htm

www.motac.org



UNIVERSITY OF NEBRASKA
MEDICAL CENTER



*Mujer Latina:
Vive Tu Vida Libre de Humo*

Protegiendo a la mujer latina y su familia de la exposición al humo de segunda mano



Las latinas son mujeres orgullosas que mantienen fuertes lazos con su familia y su comunidad. Muchas desean una mejor calidad de vida para ellas y sus niños. Aún así, muchas otras no están concientes de la importancia de mantener estilos de vida saludables para sobrepasar algunos de los retos en la salud que ellas enfrentan. Te hará sentir bien educarte para saber que estás haciendo lo posible por mejorar tu salud y la de tus seres queridos.

Las mujeres latinas representan el menor índice de fumadoras comparadas con la mayor parte de otros grupos de mujeres; de hecho, como grupo, las latinas han sobrepasado las metas del programa "Gente Saludable 2010" para reducir el número de fumadores.

¡Fabuloso! Aún así, algunas latinas todavía fuman, exponiéndose al riesgo más grande de contraer cáncer del pulmón: la segunda causa de muertes por cáncer entre las latinas.

Humo de Segunda Mano



Tu no fumas porque conoces los peligros- ¿pero qué del humo de segunda mano? El humo de segunda mano causa o contribuye con varios problemas de salud, desde enfermedades cardiovasculares hasta cancer.

El Humo de segunda mano es un carcinógeno Grupo A, una sustancia que provoca cáncer en humanos y para la cual no existe un nivel de exposición seguro. En Nebraska mueren aproximadamente de 220

a 390 adultos, niños y bebés por año, a causa de la exposición al humo provocado por fumadores (humo ambiental y madres que fuman durante el embarazo).



De acuerdo a la Encuesta para Adultos Sobre Tabaco/Encuesta sobre Clima Social del 2006-2007, los entrevistados mostraron una fuerte preferencia por hogares libre de humo: aproximadamente el 81% de los residentes del condado de Douglas no permiten que se fume en sus hogares, y por otro lado según informaron, que el 51% de los fumadores tampoco permite este hábito en sus hogares.

Hogares Libres de Humo



Todos debemos tener la opción de vivir en ambientes libres de humo de segunda mano, y las viviendas libres de humo son una tendencia creciente en las unidades multifamiliares. Una encuesta reciente realizada con residentes del condado de Douglas, encontró que la mayoría de los inquilinos seleccionarían viviendas libre de humo sobre aquellas opciones similares que permiten fumar.

En Nebraska, cerca del 80% de los adultos no fuma y entre personas de 65 años o más, cerca del 90% son no fumadores. De acuerdo a una reciente encuesta realizada en la región del medio-oeste, cerca de tres cuartas partes de los inquilinos prefieren vivir en apartamentos libres de humo.

¡Viva Libre de Humo!



El mejor lugar para empezar es su casa. Una de las cosas más importantes que usted puede hacer por la salud de su familia es conservar su hogar libre de humo.

Los niños respiran humo de segunda mano en el hogar más que en ningún otro lugar. El hogar es también el lugar de mayor exposición al humo de segunda mano para adultos. Adoptar reglas en su hogar y su vehículo puede eliminar dicha exposición. Estas reglas pueden ayudar a los fumadores a dejar de hacerlo y reducirá el riesgo de que los jóvenes comiencen a fumar.



Cualquier familiar podría presentar problemas de salud relacionados con el humo de segunda mano. El mayor beneficio de un hogar libre de humo es que usted elimina todos los riesgos contra la salud causados por el humo de segunda mano.

Tenga siempre en cuenta que pasamos la mayor parte del tiempo en casa que en cualquier otro lugar. Un hogar libre de humo protege a su familia, a sus invitados y también a sus mascotas.

Además, cuando su hogar está libre de humo, huele mejor y ¡hasta la comida sabe mejor!