

Tabaco

Los productos de tabaco están llenos de sustancias químicas que dañan nuestra salud. Podemos reducir nuestro riesgo de cáncer de mama evitando el humo del tabaco.

Resumen Científico

El humo del tabaco y el humo de segunda mano es una mezcla tóxica de productos químicos y gases. De las más de 7.000 sustancias químicas en el humo del tabaco, se sabe que al menos 250 son dañinas. Entre esas 250 sustancias químicas, al menos 69 están relacionadas con el cáncer.

Las aminas aromáticas y el 1,3-butadieno son ejemplos de compuestos del humo del tabaco que aumentan el riesgo de cáncer de mama. La evidencia científica sugiere que tanto el tabaquismo activo como la exposición al humo de segunda mano pueden conducir a un mayor riesgo de cáncer de mama.

¿Qué puedo hacer por mi propio cuerpo y mi salud?

Haga todo lo posible por mantenerse alejado de los cigarrillos, los productos de tabaco y el vapeo por completo. El riesgo de cáncer de mama aumenta tanto con la duración como con la intensidad del tabaquismo. Si ya fumas, cuanto antes dejes de fumar, menor será tu riesgo. Si necesita ayuda para dejar de fumar, hay recursos disponibles.

¿Qué puedo hacer para apoyar la salud de mi familia, mis amigos, y mi comunidad?

Minimizar la exposición al humo del cigarrillo, incluido el humo de segunda y tercera mano, es crucial. Hable con sus seres queridos, especialmente con los niños, sobre el tabaquismo y el riesgo de cáncer de mama. Los grupos de apoyo para dejar de fumar pueden ser una excelente manera de construir una comunidad en un espacio sin prejuicios.

A menudo, fumar es una forma de sobrellevar el estrés, por lo que es importante comprender los factores estresantes que hay de fondo. Ofrecete a ayudar a tus seres queridos a dejar de fumar, explora las ayudas disponibles para dejar de fumar, proporciona distracciones saludables y celebra los logros en su camino para dejar de fumar.

¿Cómo puedo navegar y obtener apoyo con cualquier barrera sistémica para mi salud?

El consumo de tabaco es más alto entre ciertos grupos, incluidas las personas de color, las personas LGBTQ y los residentes rurales. Estas comunidades a menudo enfrentan barreras sistémicas que dificultan dejar de fumar, incluida la falta de acceso a la atención médica y el asesoramiento, el alto

costo del tratamiento, la publicidad dirigida, el aumento del estrés y la presión por parte de grupos o amistades. Las mujeres también enfrentan factores estresantes que las impulsan a fumar, como la falta de acceso a alimentos saludables y asequibles, vecindarios inseguros y salarios insuficientes para mantener a sus familias.

Investiga los programas del gobierno local o estatal que ayudan a las personas a dejar de fumar. Muchos estados ofrecen líneas telefónicas gratuitas para dejar de fumar atendidas por consejeros capacitados (por ejemplo, la Línea de Ayuda para Fumadores de California). El seguro de salud estatal y los centros de salud comunitarios pueden ofrecer apoyo gratuito o a bajo costo para dejar de fumar. Los programas de apoyo en línea y las herramientas móviles pueden proporcionar recursos y una comunidad de personas con una mentalidad similar.

¿Cómo puedo ayudar a abogar y apoyar el cambio sistémico para eliminar las barreras a la salud?

En general, es más eficaz ayudar a prevenir que las personas comiencen a fumar que ayudar a las personas a dejar de fumar. Podemos reducir en gran medida el tabaquismo en nuestras comunidades si nos enfocamos en los jóvenes e implementamos intervenciones en las escuelas para evitar que los niños y los adultos jóvenes comiencen a fumar.



Comunícate con los representantes estatales para prohibir la venta de tabaco, incluidos los productos de vapeo, en todas las farmacias de California.



Trabajar con los gobiernos locales, de condado y tribales para prohibir la publicidad de productos de tabaco dirigida a los jóvenes y las comunidades de color.



Abogar por información sobre el consumo de tabaco y el riesgo de cáncer de mama en el currículo de prevención del tabaco en las escuelas públicas K-12 de California.



Exigir a todas las universidades públicas y privadas de California que adopten políticas de campus 100% libres de tabaco y vapeo.



Crear mensajes antitabaco y antivapeo adaptados culturalmente con y para los jóvenes y las comunidades de color.



Apoye campañas que creen, financien y promuevan programas para dejar de fumar adaptados culturalmente que sean accesibles en línea, por teléfono y por mensaje de texto.



Obtenga más información
y participe.

**¡JUNTOS PODEMOS HACER
QUE SUCEDA EL CAMBIO!**

Breast Cancer Prevention Partners (BCPP) es la principal organización de defensa basada en la ciencia que trabaja para prevenir el cáncer de mama mediante la eliminación de nuestra exposición a sustancias químicas tóxicas y otras exposiciones ambientales relacionadas con la enfermedad.

**bc
pp**
BCPP.org

Con el apoyo financiero de Gilead Sciences, Inc. Gilead Sciences, Inc. no ha participado en el desarrollo o contenido de estos materiales.