CDC Vital Signs
La epidemia del tabaquismo – Lo que usted necesita saber
(The Tobacco Use Epidemic – What You Need to Know)

[Locutor] Este programa es una presentación de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.

Un número menor de estadounidenses está fumando cigarrillos y los fumadores habituales fuman menos. Pese a que las tasas de tabaquismo han declinado en los últimos 30 años, esta disminución no ha sido constante en los adultos todos los años. La clave para acelerar esta reducción está en los programas integrales y continuos de control del tabaco que cuenten con financiamiento adecuado y que incluyan políticas para fomentar ambientes libres de humo del tabaco, precios más altos para el tabaco, campañas en los medios de comunicación de gran impacto y acceso a servicios para cesación y tratamiento del tabaquismo.

Mientras más años fume usted, más daños sufrirá su cuerpo. Incluso fumar ocasionalmente puede ser dañino; la mejor opción que tiene un fumador es dejar completamente el hábito. Dejar de fumar, no importa la edad, conlleva beneficios, y, cuanto antes deje de hacerlo, más pronto comenzará su cuerpo a recuperarse.

Los fumadores tienen a su alcance recursos gratuitos de ayuda para dejar de fumar llamando al 1-800-QUIT-NOW, es decir, 1-800-7848-669, o visitando el sitio de Internet smokefree punto gov. Para más información visite la página *Vital Signs* del sitio de Internet de los CDC, www.cdc.gov.

Para obtener la información de salud más precisa visite www.cdc.gov/español o llame al 1-800-CDC-INFO, es decir, 1-800-232-4636.