



Un minuto de salud con los CDC

Fumadores: ¡Nunca es tarde para dejar de fumar! (*Smokers: It's Never too Late to Quit*)

Prevalencia a nivel estatal del consumo del tabaco entre adultos y de personas que dejan de fumar entre los 18 y 35 años de edad- Estados Unidos, 2006.

Este podcast es una presentación de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. CDC – gente, segura saludable.

Cada año en Estados Unidos se registran 438 mil muertes atribuidas al consumo del tabaco, y los cuidados de salud y pérdidas en la productividad implican un costo de 167 mil millones de dólares. A pesar de estas cifras, más de una cuarta parte de los adultos jóvenes sigue fumando. Dejar de fumar trae de inmediato grandes beneficios a la salud a cualquier edad, como una disminución en las probabilidades de sufrir enfermedades del corazón o accidentes cerebrovasculares. Quienes más se benefician son las personas que dejan de fumar antes de cumplir 35 años. Si usted es un fumador, no está solo en este esfuerzo. Hay muchos métodos eficaces que le pueden ayudar a dejar de fumar. Hable con su proveedor de atención médica para obtener más información sobre cómo puede romper con este hábito para siempre.

Gracias por sintonizar *Un minuto de salud con los CDC*

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