



REMOVIENDO DESIGUALDADES DE LAS MUJERES CON DISCAPACIDADES DENTRO DE LA SALUD

2005 Volumen 1, Numero 5

CENTER FOR RESEARCH ON WOMEN WITH DISABILITIES

EL FUMAR

LOS RIESGOS DEL FUMAR

- El fumar o el exponerse al humo de otros puede causar el cáncer, la apoplejía, la menopausia prematura, las arrugas faciales, una voz ronca permanente, e incontinencia urinaria.
- El fumar dobla los riesgos de ataques al corazón.

- ¡SOLAMENTE LOS HECHOS!**
- La proporción del fumar entre mujeres quienes tienen limitaciones físicas o discapacidades es más alta que entre otras mujeres.
 - Un estudio nacional mostró que entre las mujeres jóvenes con limitaciones físicas existe dos veces más la probabilidad de fumar que entre otras mujeres de la misma edad en los Estados Unidos.
 - Muchas mujeres con limitaciones físicas dicen que fuman para lidiar con la depresión y el estrés.
 - Las mujeres con limitaciones físicas están en mas alto riesgo de tener problemas de respiración, mala circulación, la osteoporosis, y problemas de la piel. El fumar aumenta el riesgo de estas condiciones.
 - Es menos probable que los médicos le pregunten a las mujeres con limitaciones físicas si ellas fuman que a otras mujeres.
 - El uso de tabaco disminuye el proceso curativo.
 - Las mujeres que fuman están en mas alto riesgo de abortar y de dar a luz a bebés con poco peso.



“Usted tiene que hacer un compromiso para encontrar el camino a la recuperación... [y] considerar cómo quiere cambiar su vida.”

Center for Research on Women with Disabilities
Baylor College of Medicine
Houston, TX
1-800-44-CROWD
www.bcm.edu/crowd

Esta publicación se hizo posible por una donación del Houston Endowment, Inc.

CONSEJOS DE MUJERES CON LIMITACIONES FÍSICAS:

- Hable con otras mujeres que han desistido de fumar acerca de los problemas y éxitos relacionados con el dejar de fumar.
- Pídales a sus familiares y a amigos que la apoyen, únase a un grupo de ayuda, o llame a una línea de renuncio (a “quit line”) patrocinada por la Asociación Pulmonaria Americana o por organizaciones semejantes.
- Recuerde – el tener una limitación física no es excusa para fumar.
- Aprenda otras formas para aliviar el estrés como el escuchar música relajante o el tomar un baño calmante.

MAS CONSEJOS DE MUJERES CON LIMITACIONES FÍSICAS:

- Fije una fecha para dejar de fumar y pídale a sus amigos, seres queridos, y compañeros de trabajo que la apoyen al no fumar alrededor suyo.
- Haga una lista de sus razones para dejar de fumar y póngala donde usted la vea cada día.
- Cada vez que usted pudiera comprar un paquete de cigarrillos, ahorre ese dinero poniéndolo en un lugar especial y úselo para premiarse a sí misma con algo mejor.
- Pregúntele a su médico acerca del conseguir un producto que reemplace la nicotina.
- Esté preparada para las recaídas y tenga una idea de las organizaciones o personas a quienes puede llamar si usted recae.
- Perdone sus equivocaciones y sus recaídas.
- Siéntase orgullosa de su determinación para hacer del fumar una cosa del pasado.



SI USTED ES UNA MUJER CON UNA LIMITACIÓN FÍSICA QUIEN:

- está severamente limitada en las actividades físicas,
- está sobre peso o es obesa,
- tiene ya algunos problemas de salud relacionados a su condición o limitación física,
- comenzó a fumar de muy joven,
- vive con un ingreso bajo o por debajo del nivel de pobreza,
- 0-
- carece de asistencia personal adecuada

...puede correr un riesgo más grande de tener problemas asociados con el fumar.

“ Solamente quería librarme del daño que me hacía el fumar”*



DÓNDE CONSEGUIR INFORMACIÓN ADICIONAL:

Smoking, U.S. Dept. of Health and Human Services
(800) 994-9662; <http://www.4woman.gov/faq/smoking.htm>
Calculate your health risk from smoking
<http://cancercontrol.cancer.gov/tcrb/smokersrisk>
You can quit smoking now!
(877) 448-7848; <http://smokefree.gov>
Office on Smoking and Health
(770) 488-5705, (800) CDC-1311; <http://www.cdc.gov/tobacco>

“ Si las mujeres ven a otras mujeres logrando [dejar de fumar], abrirán los ojos. Esto les hará saber que pueden hacerlo. Siempre hay esperanza.”*

*las citas vienen de las participantes del estudio hecho por the DisAbled Women's Network Canada, "Relief at What Cost?"
www.dawncanada.net/trelief.htm