

## Smoking Patient Information Sheet

Tobacco is one of the strongest cancer-causing agents. Tobacco use is associated with a number of different cancers, including lung cancer, as well as with chronic lung diseases and cardiovascular diseases. Even small amounts of cigarette use is considered a health risk.

Here are a few facts to know about smoking:

- Cigarette smoking remains the leading preventable cause of death in the United States, causing an estimated 438,000 deaths - or about 1 out of every 5 - each year.
- In the United States, approximately 38,000 deaths each year are caused by exposure to secondhand smoke
- Lung cancer is the leading cause of cancer death among both men and women in the United States, with 90 percent of lung cancer deaths among men and approximately 80 percent of lung cancer deaths among women attributed to smoking.
- Smoking also increases the risk of many other types of cancer, including cancers of the throat, mouth, pancreas, kidney, bladder, and cervix.
- People who smoke are up to six times more likely to suffer a heart attack than nonsmokers, and the risk increases with the number of cigarettes smoked. Smoking also causes most cases of chronic obstructive lung disease, which includes bronchitis and emphysema.
- In 2007, approximately 19.8 percent of U.S. adults were cigarette smokers.
- Twenty-three percent of high school students and 8 percent of middle school students in this country are current cigarette smokers. Most of these students have parents who smoke.

If you are ready to stop smoking or would like to discuss your options, please see your doctor as soon as possible.

**PERSONAL MD**<sup>®</sup>  
Healthcare for the rest of us.

[www.PersonalMDonline.com](http://www.PersonalMDonline.com)



Major changes in your diet, health, and exercise routines should always be discussed with your primary care physician.

## Fumar

### Informacion para el Paciente

El consumo de tabaco, especialmente fumar cigarrillos, es la única causa de muerte que más se puede prevenir en los Estados Unidos. Fumar cigarrillos de por sí es responsable directamente de por lo menos una tercera parte de todas las muertes por cáncer en los Estados Unidos cada año. Fumar cigarrillos contribuye también a enfermedades pulmonares, cardíacas, ataque cerebral y al desarrollo de bebés con bajo peso al nacer. El dejar de fumar puede reducir en forma considerable el riesgo de una persona de padecer enfermedades del corazón y de los pulmones, y puede limitar los efectos negativos para la salud en los niños.

### Puntos clave

- Fumar cigarrillos causa un 87 por ciento de muertes por cáncer de pulmón y es responsable de la mayoría de los cánceres de laringe, de boca, esófago y vejiga.
- El humo de segunda mano es responsable cada año de unas 3.000 muertes por cáncer de pulmón entre quienes no fuman.
- El humo del tabaco contiene miles de compuestos químicos, incluso más de 60 sustancias que se sabe causan cáncer .
- El riesgo de desarrollar cánceres relacionados con fumar, así como enfermedades no cancerosas, aumenta con la exposición total que se haya tenido en la vida al humo del cigarrillo.
- Quienes fuman pueden disminuir su riesgo de desarrollar cáncer al dejar de fumar.

Si usted está listo para dejar de fumar o si desea hablar de sus opciones, consulte a su médico tan pronto como sea posible.

**PERSONAL MD**<sup>®</sup>  
Healthcare for the rest of us.

[www.PersonalMDonline.com](http://www.PersonalMDonline.com)



Los cambios importantes en su dieta, la salud, y las rutinas de ejercicio siempre debe ser discutido con su médico de atención primaria.