

Monóxido de Carbono y Fumar Cigarros

¿Qué es monóxido de carbono?

- El monóxido de carbono es uno de los químicos más mortales encontrados en una persona que fuma cigarros (o cigarrillos).
- Monóxido de carbono toma el lugar del oxígeno dentro de su sangre.
- El cuerpo necesita oxígeno para sobrevivir y todo lo que disminuya la cantidad de oxígeno provoca tensión en el corazón y el cuerpo.
- Con el tiempo el corazón tendrá que trabajar más para producir oxígeno. Esto pone a los fumadores en mayor riesgo de sufrir un ataque al corazón.

Fumadores con Diabetes

Los fumadores con diabetes tienen mayor riesgo de tener:

- Enfermedad cardíaca y renal.
- Mala circulación en las piernas y los pies que aumenta las úlceras, las infecciones y el riesgo de amputación.
- Retinopatía (enfermedad ocular que puede causar la ceguera)
- Neuropatía (daño a los nervios, dolor, entumecimiento, debilidad y pobre circulación).

Las buenas noticias sobre el monóxido de carbono son que...

- ...solo dura poco tiempo dentro de su cuerpo.
- ...su cuerpo es capaz de eliminar el monóxido de carbono dentro de 2-3 días después de dejar de fumar.
- ...si usted deja de fumar, sus niveles de monóxido de carbono reducirán a los mismos de alguien que nunca ha fumado.
- ...el efecto es reversible y usted sentirá beneficios inmediatos si usted deja de fumar.

¿Qué significa mi número?

0-6

- Indica un nivel normal, o muy bajo.
- Generalmente una persona que no fuma, o un fumador ligero/ocasional.

7-10

- Preocúpese.
- Usted está afectando su salud.

11-30

- En este nivel debe alarmarse.
- Usted se está haciendo daño.
- Típicamente un fumador regular.

31-39

- Peligro de riesgo para su salud.

**Sobre
40**

- Peligro grave.
- Tome acción.

**Su
Nivel**

Su nivel de monóxido de carbono: _____

Fecha de su medida: _____

Más ayuda para dejar de fumar:

Visite: <https://www.quitnow.net/texasp/>

Visite: <https://espanol.smokefree.gov/>

Llame: 1-855-DEJELO-YA (1-855-335-3569)

Llame: 1-877-44U-QUIT (1-877-448-7848)