



TO YOUR HEALTH

Monthly
Health
Update

provided by River Valley Counseling Center School Based Health Center at Peck

Welcome! Since the third Thursday in November is the Great American Smokeout, we would like to raise awareness of tobacco issues in this month's updates. You've probably heard about how smoking causes lung cancer and heart disease. But there's a whole lot more you should know about tobacco and smoking.

SMOKING STARTS HURTING YOUR BODY RIGHT AWAY

- From the first puff, smoking raises blood pressure and makes the heart beat faster.
- Cancer and heart disease may seem a long way off, but the risk is real.
- Smoking causes more deaths every year than AIDS, alcohol, drug abuse, car crashes, murders, suicides, and fires - combined!

ONCE PEOPLE START, THEY HAVE A HARD TIME STOPPING

- No one plans on getting hooked when they first try smoking.
- But NICOTINE - a drug found in tobacco - is addicting as heroin or cocaine.
- Most young people who smoke say they wish they never started. Three out of four teen smokers end up smoking as adults.

SAYING NO SAVES YOU MONEY

- Have you noticed what cigarettes cost? They cost from 10.00-12.00 a pack.
- A pack a day smoker can spend more than 3 thousand dollars a year on cigarettes!! Think about what you could buy with that money.



SMOKING WON'T MAKE YOU LOOK BETTER

- Look around you. Real life smokers don't look like people who smoke in ads or movies.
- In fact, smelling like cigarettes may make you less attractive.
- Eighty-six percent of teen say they would rather date people who don't smoke.

CIGARS AND SMOKELESS TOBACCO ARE NOT A SAFE ALTERNATIVE

- Cigars, pipe tobacco, smokeless tobacco and bidis all contain nicotine and cancer-causing chemicals just like cigarettes.
- Herbal cigarettes are also dangerous. They produce tar and carbon monoxide.

YOU CAN SAY NO WITHOUT LOSING YOUR FRIENDS

- Saying no to tobacco now is easier than having to quit later on.
- If someone offers you a cigarette just say, "No thanks. Smoking is not for me."
- If you already smoke, get help quitting. The sooner you quit, the easier it will be.

BE SMART! DON'T START!



River Valley Counseling Center



Bienvenido ! Dado que el tercer Jueves de Noviembre es The Great American Smokeout. Me gustaría crear conciencia sobre los problemas del tabaco en el boletín de este mes. Probablemente haya escuchado acerca de como fumar causa cáncer del pulmón y enfermedades cardiacas. Pero hay mucho más que se debe saber sobre el tabaco y fumar.

FUMAR EMPIEZA A DAÑAR SU CUERPO DE INMEDIATO

- Desde la primera aspiración, fumar aumenta la presión arterial y acelera los latidos del corazón.
- El cáncer y las enfermedades cardíacas pueden parecer muy lejanos, pero el riesgo es real.
- ¡Fumar causa más muertes cada año que el SIDA, el alcohol, el abuso de drogas, los accidentes automovilísticos, los asesinatos, los suicidios y los incendios combinados!

UNA VEZ QUE LAS PERSONAS EMPIEZAN, TIENEN DIFICULTAD PARA DETENERSE

- Nadie planea ser adicto la primera vez que intenta fumar.
- Pero la NICOTINA, una droga que se encuentra en el tabaco, es tan adictiva como la heroína o la cocaína.
- La mayoría de las personas jóvenes que fuman dicen que desearían no haber comenzado nunca. Tres de cada cuatro fumadores adolescentes terminan fumando cuando son adultos

DECIR NO LE AHORRA DINERO

- ¿Ha notado lo que cuestan los cigarrillos? Cuestan entre 10.00-12.00 el paquete al día. El
- Un fumador puede gastar más de 3 mil dólares al año en cigarrillos!! Piense en lo que podría comprar con ese dinero.



FUMAR NO TE HARÁ VER MEJOR

- Mira a tu alrededor. Los fumadores de la vida real no se parecen a las personas que fuman en anuncios o películas.
- De hecho, oler a cigarrillos puede hacerte menos atractivo.
- El ochenta y seis por ciento de los adolescentes dice que preferirían salir con personas que no fuman.

LOS CIGARROS Y EL TABACO SIN HUMO NO SON UNA ALTERNATIVA SEGURA

- Los cigarrillos, el tabaco de pipa, el tabaco sin humo y los bidis contienen nicotina y sustancias químicas cancerígenas como los cigarrillos.
- Los cigarrillos de hierbas también son peligrosos. Producen alquitrán y monóxido de carbono.

PUEDES DECIR NO SIN PERDER A TUS AMIGOS

- Decir no al tabaco ahora es más fácil que tener que dejar de fumar más adelante.
- Si alguien le ofrece un cigarrillo, simplemente diga: "No, gracias. Fumar no es para mí".
- No estarás solo. Más del ochenta por ciento de los adolescentes no fuman.
- Si ya fuma, busque ayuda para dejar de fumar. Cuanto antes deje de fumar, más fácil será.

¡SEA INTELIGENTE! NO EMPIECE!

