

HCHS/SOL Factsheet #4: Information in this factsheet is based on data published in a research paper:

- Kaplan et. al. Smoking among U.S. Hispanic/Latino adults. The Hispanic Community Health Study/Study of Latinos. *Am J Prev Med* 2014;46(5):496–506

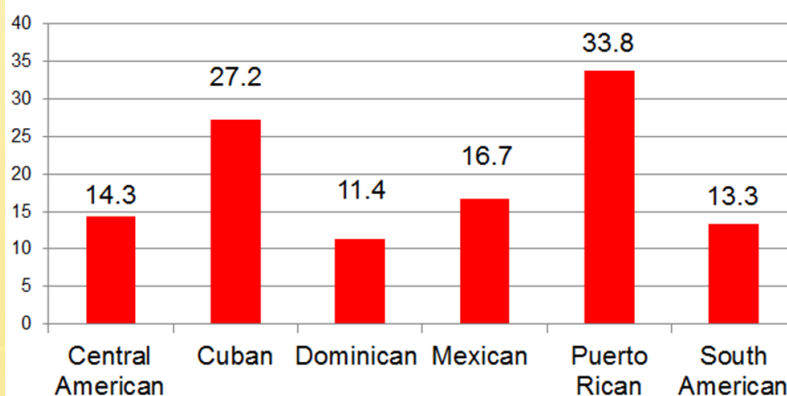
Why is this important?

- In the United States, cigarette smoking accounts for over 480,000 deaths per year. Smoking is the number 1 preventable cause of death.
- Tobacco smoke has a deadly mix of 7,000 chemicals which can cause serious health problems and diseases.
- People who stop smoking can greatly reduce their risk for disease and premature death. Although health benefits are greater for people who stop at earlier ages, **quitting is beneficial at all ages.**

What does the results of HCHS/SOL tell us about smoking among Hispanics/Latinos?

- Smoking was highest among Puerto Ricans and lowest among Dominicans.
- Many reported smoking intermittently (not every day), which still is harmful to the health of the smoker and those around them.
- Among all Hispanic/Latino groups, smoking was more common among men than women.
- The use of quit aids was lower in the HCHS/SOL study compared to other groups.

Percentage of HCHS/SOL Participants that are Cigarette Smokers



Are you a smoker interested in quitting?

- Tobacco/nicotine dependence is a condition that **often requires multiple quit attempts**. Using a combination of effective treatments and resources can help. **Smokers can and do quit smoking.**
- Quitting smoking greatly reduces the risk of developing smoking-related diseases. For more health information on smoking, please visit <http://betobaccofree.hhs.gov/health-effects/index.html>
- For help in quitting, including free quit coaching, a free quit plan, free educational materials, and referrals: call **1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)** or visit <http://smokefree.gov>

Health benefits of quitting

- Reduced risk of lung cancer, other cancers, COPD
- Decrease in coughing or shortness of breath
- Reduced risk of heart disease and lowers blood pressure
- Improved circulation and lung function

For more information on HCHS/SOL results

- Visit our website: www.saludsol.net
- Download our data booklets for study participants: <http://www.hispanichealth.org/study-of-latinos-sol.html>
- Or our report to the communities: <http://www.nhlbi.nih.gov/research/resources/obesity/population/hchs.htm>
- For more resources visit: [List your local blog address here](#)

Fumadores entre los hispanos/latinos que viven en Estados Unidos



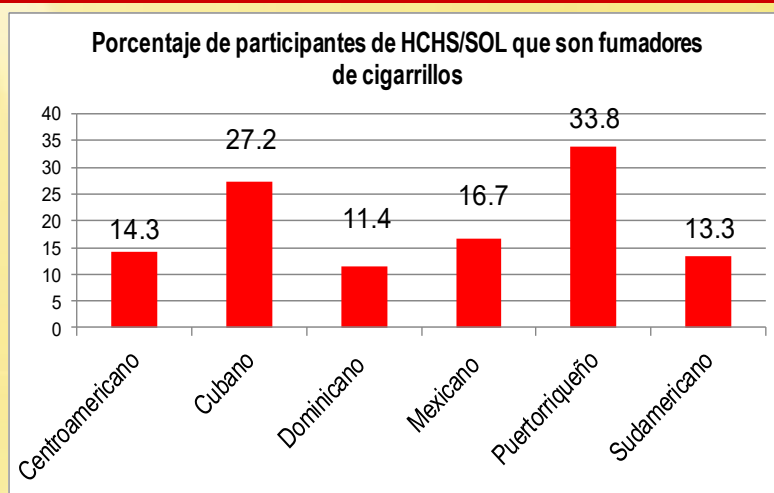
HCHS/SOL Hoja Informativa #4: La información de esta hoja está basada en datos presentados en una publicación científica Kaplan et. al. Smoking among U.S. Hispanic/Latino adults. The Hispanic Community Health Study/Study of Latinos. *Am J Prev Med* 2014;46(5):496–506

¿Por qué esto es importante?

- En los Estados Unidos, el consumo de cigarrillos produce 480.000 muertes prematuras cada año. Fumar es la causa prevenible número uno de muerte
- El humo del tabaco tiene una mezcla mortal de 7.000 productos químicos y puede causar graves problemas de salud, enfermedades y muerte.
- Las personas que dejan de fumar pueden reducir en gran medida su riesgo de enfermedad y muerte prematura. Aunque los beneficios para la salud son mayores para las personas que dejan a edades más tempranas, **dejar de fumar es beneficioso en todas las edades.**

¿Qué nos dicen los resultados de HCHS/SOL acerca del hábito de fumar entre los hispanos / latinos?

- Las tasas de tabaquismo más altas se dieron entre puertorriqueños y las más bajas entre dominicanos.
- Muchos reportaron fumar de manera intermitente (no cada día), que sigue siendo perjudicial para la salud de los fumadores y aquellos a su alrededor.
- Entre todos los grupos de hispanos / latinos, el tabaquismo fue más frecuente en hombres que en mujeres.
- El uso ayudas para dejar de fumar fue menor entre participantes del estudio HCHS /SOL en comparación con otros grupos.



¿Es usted fumador y está interesado en dejar de fumar?

- La dependencia al tabaco/ nicotina es una condición que **a menudo requiere de varios tratamientos**. Usando una combinación de tratamiento efectivos y recursos puede ayudar. **Los fumadores pueden y de hecho dejan de fumar.**
- Dejar de fumar reduce el riesgo de desarrollar enfermedades relacionadas con el tabaquismo. Para obtener más información de salud y tabaquismo, por favor visite http://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/cessation/quitting/index.htm
- Para obtener ayuda para dejar de fumar incluido entrenamiento, planes y materiales educativos gratuitos y referidos médicos llame al: **1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)** o visite <http://espanol.smokefree.gov/>

Beneficios para la salud de dejar de fumar

- Reduce el riesgo de cáncer de pulmón y otros, EPOC
- Reduce el riesgo de enfermedad del corazón y baja la presión sanguínea.
- Disminuye la tos y la dificultad para respirar
- Mejora la circulación y la función pulmonar

Para más información sobre el estudio HCHS/SOL

- Visite nuestra página web: www.saludsol.net
- Descargue nuestro librito informativo para participantes del estudio: <http://www.hispanichealth.org/study-of-latinos-sol.html> o nuestro reporte a las comunidades <http://www.nhlbi.nih.gov/research/resources/obesity/population/hchs.htm>
- Para más recursos visite : [List your local blog address here](#)