



# **LULAC TOBACCO TOOLKIT**



..... [LULAC.org](http://LULAC.org) • [www.tobaccofreekids.org](http://www.tobaccofreekids.org)



## ¿Qué es LULAC?

La Liga de Ciudadanos Latinoamericanos Unidos (LULAC), fundada en 1929, es la organización de derechos civiles hispana más antigua y respetada de los Estados Unidos de América. Desde su fundación, LULAC ha luchado para lograr el acceso total al proceso político y trabaja para mejorar las oportunidades de los hispanoamericanos. Nuestra misión es impulsar la condición económica, los logros educativos, la influencia política, la vivienda, la salud y los derechos civiles de la población hispana de los Estados Unidos y Puerto Rico.

## ¿Por qué es importante que los miembros de LULAC conozcan los riesgos del tabaco?

Es importante que los miembros de LULAC sean conscientes de los peligros del tabaco. Los cigarrillos electrónicos son el producto de tabaco que más usan los estudiantes hispanos/latinos de la escuela preparatoria (18.9%) y de la escuela secundaria (13.1%). Las compañías tabacaleras hacen publicidad en comunidades de bajos ingresos y comunidades de color para lograr que fumar parezca atractivo, lo cual aumenta el deseo de fumar entre los adolescentes. Es importante abogar por nuestras comunidades, debido a que el consumo de tabaco es común en la comunidad latina y afecta negativamente a la salud y el bienestar.



## ¿Cuáles son los productos del tabaco disponibles actualmente?

Los productos de tabaco en el mercado incluyen los cigarrillos, puros, puros pequeños, tabaco sin humo, la hookah y los cigarrillos electrónicos, todos los cuales contienen distintos niveles de nicotina.

### Cigarros/Cigarrillos

- Entre el 2000 y el 2019, las ventas de puros (es decir, puros grandes, cigarrillos y puros pequeños) se han duplicado, desde 6,100 millones de puros hasta 13,400 millones de puros, y las ventas en general han ido aumentando durante un periodo en el que el consumo de cigarrillos ha disminuido.<sup>1</sup>
- La FDA ha declarado que "todos los cigarros presentan graves riesgos negativos para la salud" y que "todo uso de cigarrillos es perjudicial y potencialmente adictivo."<sup>1</sup>

### Sin humo

- Desde 1970, el tabaco sin humo pasó de ser un producto utilizado principalmente por los hombres mayores a ser utilizado predominantemente por los hombres jóvenes y niños. Esta tendencia es consecuencia del aumento impresionante de la promoción del tabaco sin humo y de la llegada al mercado de una nueva generación de productos de tabaco sin humo. Cada día, más de 1.000 jóvenes de entre 12 y 17 años prueban el tabaco sin humo por primera vez.
- Los productos de tabaco sin humo más nuevos vienen en una variedad de sabores y son más fáciles de usar, se ocultan mejor y son más baratos: una combinación perfecta para atraer a los jóvenes.
- Las autoridades de salud, como el Cirujano General y el Instituto Nacional del Cáncer, han señalado que el consumo de tabaco sin humo es peligroso para la salud y puede provocar adicción a la nicotina.

<sup>1</sup> U.S. Alcohol and Tobacco Tax and Trade Bureau (TTB), Tobacco Statistics. December 2000 & December 2019 <https://www.ttb.gov/tobacco/tobacco-stats.shtml>.

<sup>2</sup> 81 Federal Register 29020, 29022 (May 10, 2016).

<sup>3</sup> <https://www.tobaccofreekids.org/assets/factsheets/0003.pdf>

## Hookah

- El uso de la hookah (también llamada pipa de agua, shisha, narguile, argileh, hubble-bubble, goza) está creciendo sobre todo entre los jóvenes y los universitarios. A pesar de que la forma de fumar es diferente, la hookah sigue utilizando tabaco, y expone a sus usuarios a la nicotina, además de aumentar los riesgos para la salud. El aspecto social de la hookah atrae a los usuarios más jóvenes, además de que la gran variedad de sabores aptos para niños la hace aún más atractiva.

## Cigarrillos electrónicos

- El término de "cigarrillos electrónicos" abarca una amplia variedad de productos que se encuentran ahora en el mercado, desde los que parecen cigarrillos, bolígrafos o memorias USB hasta productos algo más grandes como los "vaporizadores personales" y los "sistemas de tanques." En lugar de quemar tabaco, los cigarrillos electrónicos suelen utilizar una bobina que funciona con baterías para convertir una solución líquida en un aerosol que es inhalado por el usuario.
- Los cigarrillos electrónicos ofrecen más de 15,000 sabores diferentes.
- Un estudio del 2019 identificó más de 30 marcas de cigarrillos electrónicos desechables. A diferencia de la "primera generación" de cigarrillos electrónicos desechables que se parecían a los cigarrillos y tenían sabores limitados, los nuevos equipos son más elegantes, fáciles de ocultar, precargados, más baratos (algunos por menos de \$5), disponibles en una alta variedad de sabores e incluso pueden tener mayores concentraciones de nicotina que los de JUUL.



Sample of e-cigarette products. Images are not to scale.

4 Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA), HHS, "Table 4.9A – Past Year Initiation of Substance Use among Persons Aged 12 or Older Who Initiated Use Prior to Age 18, Prior to Age 21, and at Age 21 or Older: Numbers in Thousands, 2018 and 2019," Results from the 2019 National Survey on Drug Use and Health: Detailed Tables, September 11, 2020.

5 <https://www.tobaccofreekids.org/assets/factsheets/0384.pdf>

6 <https://www.tobaccofreekids.org/assets/factsheets/0379.pdf>

7 <https://www.tobaccofreekids.org/assets/factsheets/0411.pdf>

## ¿Cuál es el consumo de tabaco entre la comunidad hispana?

- En los Estados Unidos, el 8.8% de los adultos hispanos/latinos son fumadores actuales. Las cifras de fumadores actuales entre los hispanos/latinos han disminuido un 46% desde el 2005.
- Existen diferencias dentro de las distintas subpoblaciones hispanas/latinas que quedan ocultas cuando las encuestas agrupan a los hispanos/latinos como una sola población. Por ejemplo, un análisis de los datos de encuestas entre el 2009 y el 2013 mostró que el 21.6% de los puertorriqueños, el 18.2% de los cubanos, el 13% de los mexicanos y el 9.2% de los centroamericanos o sudamericanos son fumadores actuales (la prevalencia general del tabaquismo entre los hispanos durante este período fue del 13.5%).
- En el 2020, el 4.6% de los estudiantes hispanos/latinos de preparatoria eran fumadores actuales, igualando la cifra general del 4.6%.
- Los cigarrillos electrónicos son el producto de tabaco más usado entre los jóvenes hispanos/latinos, con un 18.9% de estudiantes hispanos/latinos de preparatoria que actualmente los usan.
- Un análisis publicado recientemente señaló que, en el 2015, el 56.2% de los fumadores hispanos/latinos habían hecho un intento de dejar de fumar en el último año. Sin embargo, ese mismo análisis reveló que los fumadores hispanos/latinos eran menos propensos a recibir consejos para dejar de fumar de parte de un profesional de la salud en comparación con los fumadores caucásicos.



8 CDC, "Tobacco Product Use Among Adults—United States, 2019," MMWR 69(46): 1736-1742, November 20, 2020, <https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/69/wr/pdfs/mm6946a4-H.pdf>. Current smoking is defined as persons who reported having smoked  $\geq 100$  cigarettes during their lifetimes and, at the time of the survey, reported smoking every day or some days.

9 CDC, "Vital Signs: Leading Causes of Death, Prevalence of Diseases and Risk Factors, and Use of Health Services Among Hispanics in the United States—2009-2013," MMWR, 64(17): 469-478, May 8, 2015, [http://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/mm6417a5.htm?s\\_cid=mm6417a5\\_w#Tab1](http://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/mm6417a5.htm?s_cid=mm6417a5_w#Tab1).

10 CDC, "Tobacco Product Use Among Middle and High School Students—United States, 2020," MMWR, 69, December 17, 2020, <https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/69/wr/pdfs/mm6950a1-H.pdf>. Current use defined as past month.

11 Babb S, Malarcher A, Schauer G, Asman K, Jamal A. Quitting Smoking Among Adults — United States, 2000–2015. MMWR Morb Mortal Wkly Rep 2017;65:1457–1464. DOI: <http://dx.doi.org/10.15585/mmwr.mm6552a1>

12 CDC, Vital Signs: Leading Causes of Death, Prevalence of Diseases and Risk Factors, and Use of Health Services Among Hispanics in the United States—2009-2013," MMWR, 64(17): 469-478, May 8, 2015, [http://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/mm6417a5.htm?s\\_cid=mm6417a5\\_w#Tab1](http://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/mm6417a5.htm?s_cid=mm6417a5_w#Tab1).

13 CDC, "Vital Signs: Disparities in Tobacco-Related Cancer Incidence and Mortality—United States, 2004-2013," Morbidity & Mortality Weekly Report, 65(44): 1212-1218, <http://www.cdc.gov/mmwr/volumes/65/wr/mm6544a3.htm>.

14 American Cancer Society, "Cancer Facts & Figures for Hispanics/Latinos 2018-2020," 2018

file:///R:/Health%20Effects/ACS%20Cancer%20Facts%20&figs/cancer-facts-and-figures-for-hispanics-and-latinos-2018-2020.pdf.



## ¿Cuáles son las consecuencias para la salud del consumo de tabaco en la comunidad hispana?

- El cáncer y las enfermedades del corazón son la primera y segunda causa de muerte, respectivamente, entre los hispanoamericanos y el consumo de tabaco es un factor de riesgo importante.
- Más de 43,000 hispanos son diagnosticados con cáncer relacionado con el tabaco cada año y más de 18,000 mueren por este motivo cada año.
- El cáncer pulmonar es la causa principal de muerte por cáncer entre los hombres hispanos y la segunda causa principal entre las mujeres hispanas. Se esperaba que se produjeran más de 10,500 nuevos casos de cáncer de pulmón entre los hispanos/latinos y que más de 6,000 hispanos/latinos murieran por esta enfermedad en el 2018.
- El cáncer, las enfermedades del corazón y los accidentes cerebrovasculares, todos los cuales pueden ser causados por el tabaquismo, están entre las cinco causas de muerte principales entre los hispanos. La diabetes es la quinta causa de muerte entre los hispanos. El riesgo de desarrollar diabetes es entre un 30 y 40% más alto para los fumadores que los no fumadores.
- El consumo de tabaco mata a más de 480,000 personas cada año en los Estados Unidos, más que la cifra total de muertos por el alcohol, el SIDA, los accidentes de tráfico, las drogas ilegales, los asesinatos y los suicidios juntos.
- De todos los jóvenes que se convierten en fumadores habituales y diarios cada año, casi un tercio acabará muriendo por ello.
- Además, los fumadores pierden una década de vida por culpa del tabaco.



**Tobacco use kills more than 480,000 people each year in the United States**

## **¿Cómo se enfoca la industria del tabaco en la comunidad hispana?**

- Desde la década de 1980, las compañías tabacaleras han dirigido su mercadotecnia hacia la población hispana/latina. En documentos internos se reveló posteriormente que las compañías tabacaleras consideraban a esta población "lucrativa", "fácil de alcanzar" y "poco comercializada".
- Décadas después, la industria tabacalera mantuvo su intento de infiltrarse en estas comunidades compensando a comerciantes hispanos/latinos por exhibir anuncios en barrios predominantemente hispanos/latinos.
- Hay estudios que demuestran que los jóvenes que están expuestos a la publicidad del tabaco con frecuencia consideran atractiva la publicidad. Las compañías tabacaleras presentan el hecho de que fumar parece algo "cool", lo que aumenta el deseo de los adolescentes de querer fumar.

## **¿Cómo afecta el COVID-19 a los consumidores de tabaco?**

- El coronavirus ataca los pulmones, y los hábitos que dañan los pulmones ponen a las personas en mayor riesgo.
- Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), "ser fumador o exfumador puede aumentar la probabilidad de enfermarse gravemente por el COVID-19".
- Además, cada vez hay más pruebas de que vapear (el uso de cigarrillos electrónicos) también puede dañar los pulmones. La doctora Nora Volkow, directora del Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas, ha declarado que "la evidencia emergente indica que la exposición a los aerosoles de los cigarrillos electrónicos daña las células del pulmón y disminuye la capacidad de responder a la infección".
- Por estas razones, mientras el mundo siga enfrentándose al COVID-19, nunca ha habido un momento mejor ni más urgente para dejar de fumar y vapear.



## ¿Cómo influyen los sabores en el consumo de tabaco?

- Los sabores desempeñan un papel importante en el uso de los cigarrillos electrónicos y otros productos de tabaco por parte de los jóvenes porque ocultan el sabor del tabaco y facilitan la introducción de nuevos usuarios.
- El 81% de los jóvenes que alguna vez han consumido productos de tabaco empezaron con un producto con sabor.
- El 72.8% de los jóvenes de preparatoria que consumen tabaco han utilizado algún producto con sabor en el último mes.
- Al menos dos tercios de los jóvenes consumidores de tabaco afirman consumir productos de tabaco "porque vienen en sabores que les gustan".
- En el 2020, una proporción cada vez mayor de jóvenes consumidores de cigarrillos electrónicos informaron que usaban productos con sabor (82.9% comparado con el 68.8% del 2019).
- Casi 3 millones de jóvenes usan cigarrillos electrónicos con sabor. Entre los estudiantes de preparatoria que actualmente usan cualquier tipo de cigarrillo electrónico con sabor, los sabores más comunes son los de frutas (73.1%),



- menta (55.8%), mentol (37%) y caramelos, postres u otros dulces (36.4%).
- El 50% de los fumadores hispanos mayores de 12 años utilizan cigarrillos mentolados (comparado con el 85% de los afroamericanos y el 29% de los caucásicos), siendo el único cigarrillo con sabor en el mercado.
- El 50% de los fumadores hispanos de secundaria y preparatoria usan cigarrillos mentolados.
- Los puros son el segundo producto de tabaco más popular entre los jóvenes hispanos. Son baratos, suelen costar 3 por \$0.99 y vienen en sabores como caramelo, fruta, chocolate y varios otros sabores que atraen a los niños.

## **Qué hacer si alguien te ofrece fumar cualquier tipo de tabaco:**

- Di que no con confianza, pero amablemente.
- Toma las cosas con humor. P. ej.: "No gracias, luego no me la voy a acabar con el detector de humo en mi casa, o sea mis papás".
- Explícate por qué. P. ej.: "He visto a familiares batallando para dejar de fumar y prefiero no vivir eso".
- Pregunta por qué fuman. P. ej.: "¿Por qué fumas si sabes que es malo para tu salud y la de los demás?"
- Trata de cambiar el tema. P. ej.: "¿Qué tal una carrerita mejor?"
- Repite lo mismo si siguen insistiendo que fumes.



## **Cómo ayudar a un ser querido para que deje de fumar o vapear**

- Respetar que están tratando de hacer un cambio y que será difícil.
- Preguntar cómo le va y hacerle saber que cuentan con tu apoyo.
- Pasar tiempo con ellos y ayudarlos a no pensar en el tabaco.
- Retirar de su casa cualquier cosa que les recuerde que fuman como ceniceros, encendedores, cigarrillos, etc.
- Llamar al 1-800-QUIT-NOW o visitar [smokefree.gov](https://smokefree.gov) para obtener recursos y servicios de ayuda en inglés y en español.

## **¿Cómo pueden participar los miembros de LULAC en la lucha contra la industria del tabaco?**

- Restringir la venta de productos de tabaco con sabor es un paso importante que protegerá a los niños de los esfuerzos implacables de la industria del tabaco para atraerlos a una adicción mortal. Los miembros de LULAC pueden ayudar en la lucha por mantener los productos de tabaco con sabor fuera de las manos de los niños y jóvenes.
- Escribir un artículo de opinión o una carta al editor sobre el impacto del consumo de tabaco y la comunidad hispana.
- Reclamarle a la FDA para que prohíba todos los productos de tabaco con sabor. Para más información, visita <https://www.tobaccofreekids.org/get-involved/takeaction>.
- Comunicarse con sus legisladores y pedirles que prohíban todos los productos de tabaco con sabor.
- Participar en el Día Nacional de Acción para Niños Libres de Tabaco. <https://www.takedowntobacco.org/>
- Unirse a una campaña para prohibir los productos de tabaco con sabor. Contactar a Jennifer Reyes ([jreyes@lulac.org](mailto:jreyes@lulac.org)) para más información sobre las campañas disponibles en tu área.

16 Delnevo, CD, et al., "Banning Menthol Cigarettes: A Social Justice Issue Long Overdue," *Nicotine & Tobacco Research*, 22(10): 1673-1675, 2020.

17 Wang, TW, et al., "Tobacco Product Use and Associated Factors Among Middle and High School Students—United States, 2019," *MMWR* 68(12), December 6, 2019, <https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/68/ss/pdfs/ss6812a1-H.pdf>.

## ¿Qué recursos hay para dejar de fumar y vapear?

Dejar de fumar puede servir para acercarte a tus seres queridos y protegerlos de los riesgos del humo de segunda mano. Son muchas las buenas razones para dejar de fumar. Piensa en las formas en que el fumar te afecta a ti y a tus seres queridos, y descubre los beneficios de dejar de fumar. Recuerda estas razones cuando necesites más motivación. Conoce las historias reales de hispanos y latinos que han sufrido enfermedades y discapacidades relacionadas con el tabaquismo en

<https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/groups/hispanic-latino.html>.

Tanto los tratamientos de comportamiento como los medicamentos pueden ayudar a las personas a dejar de fumar, pero la combinación de medicamentos con terapia es más eficaz que cualquiera de los dos por separado. Si tú o un ser querido buscan apoyo para dejar de fumar o vapear, estos recursos pueden ser de ayuda:

- Llama al 1-800 QUIT NOW o al 1-800-784-8669 para obtener apoyo gratuito.
- Smokefree.gov: Un sitio web del Instituto Nacional del Cáncer con consejos y herramientas para dejar de fumar.
- Sitio web en español: <https://espanol.smokefree.gov>
- Apoyo por mensajes de texto en español:  
<https://smokefree.gov/consejos-herramientas/smokefreeTXT>
- Página web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades sobre cómo dejar de fumar.
- Para los adolescentes que quieran dejar de fumar, visita [teen.smokefree.gov/quit-vaping](https://teen.smokefree.gov/quit-vaping) o envía un mensaje de texto con "TakeDown" al 88709, un programa gratuito para dejar de fumar de The Truth Initiative.
- Para encontrar líneas locales para dejar de fumar en su área visite The North American Quitline Consortium.
- Para ayudar a un adolescente a dejar de fumar cigarrillos electrónicos:
  - [Teen.SmokeFree.gov/quit-vaping](https://Teen.SmokeFree.gov/quit-vaping)
  - Truth Initiative: This is Quitting

## Estadísticas



### Consumo de tabaco

- Más de 480,000 personas mueren cada año por fumar cigarrillos o por exponerse al humo de segunda mano en los Estados Unidos.
- A pesar de que las tasas de tabaquismo son generalmente más bajas en comparación con otras poblaciones raciales/étnicas, el tabaquismo es la principal causa prevenible de morbilidad y mortalidad entre la población hispana/latina en los Estados Unidos.
- Más de 43,000 hispanos/latinos estadounidenses son diagnosticados con un cáncer relacionado al tabaco cada año y más de 18.000 mueren debido a ello.



### Los jóvenes y los productos de tabaco

- Los estudiantes de preparatoria en los Estados Unidos que son fumadores actuales: 4.6% (700,000+)
- Estudiantes de preparatoria en el país que son usuarios actuales de cigarrillos electrónicos: 19.6%
- Estudiantes de preparatoria en el país que consumen tabaco: 23.6%
- Jóvenes (menores de 18 años) que se convierten en nuevos fumadores regulares y diarios cada día: más de 235



### Los jóvenes y los cigarrillos electrónicos

- Los cigarrillos electrónicos son especialmente peligrosos cuando los utilizan niños y adolescentes. La nicotina es altamente adictiva y los cerebros de los jóvenes se terminan de desarrollar hasta después de los 20 años
- Los cigarrillos electrónicos son el producto de tabaco más utilizado entre los estudiantes de preparatoria hispanos/latinos (18.9%) y los de secundaria (7.1%)



### **Los estragos del consumo de tabaco**

- Gasto total al año en atención sanitaria pública y privada causado por el tabaquismo: \$226.7 mil millones
- Pagos anuales de Medicaid del gobierno federal y estatal causados por el tabaquismo: \$68.3 mil millones
- Gastos anuales de Medicare causados por el tabaquismo del gobierno federal: \$57.4 mil millones
- Otros gastos en atención médica del gobierno federal causados por el tabaco (por ejemplo, a través de la atención médica de los veteranos): \$20.5 mil millones
- Gastos anuales de atención médica derivados únicamente de la exposición al humo de segunda mano: \$6.99 mil millones
- Contribuciones por parte de las compañías tabacaleras (a través de comités de acción política) a los candidatos federales, en el ciclo electoral del 2020: más de \$1.1 mil millones
- Gastos anuales de la industria tabacalera para influir en el Congreso en el 2020: \$28.2 mil millones
- Pérdidas de productividad por muertes prematuras causadas por el tabaquismo cada año: \$181 mil millones
- Precio de venta promedio por un paquete de cigarrillos en Estados Unidos: \$7.19. Para alguien que fuma un paquete al día, eso equivale a \$50 a la semana y a más de \$2,600 año.



## Fuentes

Resources from Tobacco-Free Kids

<https://www.tobaccofreekids.org/assets/factsheets/0134.pdf>

Author: Canadian Institute for Substance Use Research. "Learn About Tobacco." Learn About Tobacco | Here to Help, [www.heretohelp.bc.ca/infosheet/learn-about-tobacco](http://www.heretohelp.bc.ca/infosheet/learn-about-tobacco).

"COVID-19: Stop Smoking and Vaping to Protect Your Lungs." Campaign for Tobacco-Free Kids, 13 Oct. 2020, [www.tobaccofreekids.org/problem/covid-19](http://www.tobaccofreekids.org/problem/covid-19).

"Hispanics / Latinos." Centers for Disease Control and Prevention, Centers for Disease Control and Prevention, 19 Nov. 2020,

[www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/groups/hispanic-latino.html](http://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/groups/hispanic-latino.html).

"How to Help Someone Quit Smoking." American Cancer Society,

[www.cancer.org/healthy/stay-away-from-tobacco/helping-a-smoker-quit.html](http://www.cancer.org/healthy/stay-away-from-tobacco/helping-a-smoker-quit.html).

National Institute on Drug Abuse. "Cigarettes and Other Tobacco Products ." National Institute on Drug Abuse, 8 Apr. 2021,

[www.drugabuse.gov/publications/drugfacts/cigarettes-other-tobacco-products](http://www.drugabuse.gov/publications/drugfacts/cigarettes-other-tobacco-products).

"Tobacco Use in the Hispanic/Latino American Community." Truth Initiative,

[truthinitiative.org/research-resources/targeted-communities/tobacco-use-hispaniclatino-american-community#:~:text=In%202018%2C%209.8%25%20of%20Hispanic,Lati%20subgroups%20and%20by%20gender](http://truthinitiative.org/research-resources/targeted-communities/tobacco-use-hispaniclatino-american-community#:~:text=In%202018%2C%209.8%25%20of%20Hispanic,Lati%20subgroups%20and%20by%20gender).

"Tobacco." World Health Organization, World Health Organization, [www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/tobacco](http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/tobacco).

"The Toll of Tobacco in the United States." Campaign for Tobacco-Free Kids, 16 Apr. 2021, [www.tobaccofreekids.org/problem/toll-us](http://www.tobaccofreekids.org/problem/toll-us).

"Why You Should Quit." Smokefree 60 Plus,

[60plus.smokefree.gov/quit-smoking-60plus/why-you-should-quit](http://60plus.smokefree.gov/quit-smoking-60plus/why-you-should-quit).



LULAC.org • [www.tobaccofreekids.org](http://www.tobaccofreekids.org)