



Línea de Ayuda de California para los Fumadores

Orientación telefónica gratis y confidencial para dejar de fumar.

LLAME HOY!

Cuando le pregunten como se entero del programa, por favor dele el crédito a BUILT, o dé el nombre y número de su local sindical.

Español

1-800-45-NO FUME
(1-800-456-6386)

Inglés

1-800-NO-BUTTS
(1-800-662-8887)

Mandarin & Cantones

1-800-400-0866

Vietnamés

1-800-778-8440

Coreano

1-800-556-5564

TDD/TTY

1-800-933-4TDD
(1-800-933-4833)

Mascar Tabaco

1-800-844-CHEW
(1-800-844-2439)



Mascar Tabaco

El tabaco sin humo **no** es una alternativa segura a fumar. El mascar tabaco causa **cáncer en la boca, laringe y esófago**.⁸ La gran decoloración de los dientes, retracción de las encías, mal aliento y llagas crónicas son comunes para los consumidores.

A largo término, quienes usan esta forma de tabaco tienen 50 veces más probabilidad de sufrir de cáncer en las mejillas y encías, que los que no lo usan.

El mascar tabaco provee muchos químicos perjudiciales en su cuerpo, incluyendo **arsénico, cianuro, plomo y benzina**.⁹

El tabaco sin humo provee el doble de la dosis de nicotina que los cigarrillos. Es tan difícil dejar de usar el tabaco sin humo como es dejar de fumar.

Humo Secundario

El humo secundario perjudica a los niños causándoles problemas respiratorios. Usted no desea llevar polvo de plomo a su casa y tampoco desea llevar tabaco al hogar.¹⁰

La Agencia de Protección del Medioambiente de los Estados Unidos (EPA) ha clasificado el humo secundario como un Grupo A de sustancia carcinógena—una sustancia **conocida como causante de cáncer en los humanos**. No hay ningún nivel de seguridad a la exposición al Grupo A de carcinógenos lo cual también incluye asbestos y benzina.¹¹

El humo secundario es la tercera causa de muerte previsible en América, **que mata a 53,000 que no fuman al año**.¹²

El humo de la punta del cigarrillo contiene 20 veces los carcinógenos que el humo inhalado por un fumador.¹³

Cuál es la Ley?

La ley de California prohíbe fumar dentro de los lugares de trabajo. 'Dentro' significa 4 paredes y un techo. No tiene en cuenta si hay ventanas, persianas o puertas corredizas que se abren.

El fumar es permitido en lugares de trabajo al aire libre, a menos que un empleador o una ley local lo prohíba.

Los empleadores pueden destinar salas de descanso especiales para los fumadores, siempre y cuando reúnan los requerimientos de ventilación y también dispongan de salas de descansos específicas para los que no fuman.

Empleados de los Oficinos de la Construcción

Los empleados de los oficios de la construcción y sus hijos fuman y mascan tabaco en un nivel más alto que la población Americana en general.¹⁴

Población General 24%

Empleados de los Oficios de Construcción 39-45% (dependiendo del oficio)

built

State Building & Construction Trades Council
1225 8th Street, Suite 375
Sacramento, CA 95814
916-443-3302
built@sbctc.org

Butanol

Altamente inflamable. Un componente de la gasolina.

Acetona

Uno de los ingredientes activo en quita esmaltes.

Amoniaco

Le ayuda a absorber mas nicotina y lo mantiene adicto a fumar.

Cadmium

Se encuentra en las baterías. Daña el hígado, los riñones y el cerebro. Permanece en el cuerpo por años.

Plomo

Daña el cerebro, nervios, riñones y el sistema reproductivo; causa anemia y problemas estomacales.

Penol

Usado en desinfectantes. Debilita los pulmones.

Benzina

Se encuentra en pesticidas y gasolina. Causa leucemia.

Cianuro de Hidrógeno

Usado en la cámara de gas. Debilita los pulmones.

Formol

Líquido de embalsamar. Causa cáncer, puede dañar los pulmones, la piel y el sistema digestivo.

Arsénico

Un veneno mortal. Le quema los labios y le da mal aliento.

Benzopyrene

Uno de los químicos mas potentes causante del cáncer.

Toluene

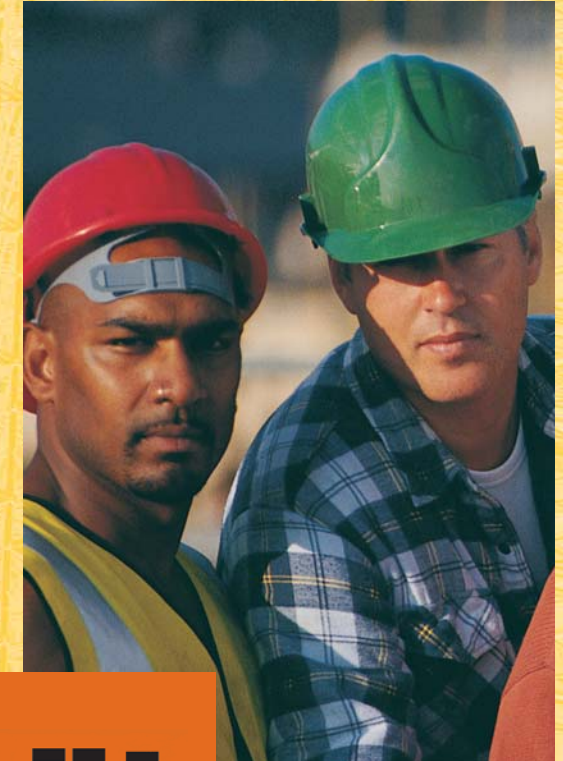
Altamente toxico. Usado en pinturas y diluentes.

Propylene Glycol

Se encuentra en los productos para derretir el hielo

- 1, 2, 5, 6: U.S. Surgeon General, 1964, 1985, 1988, 1967.
- 3: U.S. Dept. of Health and Human Services, 1989.
- 4, 7: NIOSH, 1991, 1979.
- 8, 9: American Academy of Otolaryngology, 2000.
- 10, 11: U.S. EPA, Office of Research and Development, December 1992.
- 12: Glantz, Stanton and Parmley, William W., "Passive Smoking and Heart Disease; Epidemiology, Physiology and Biochemistry," 1991.
- 13: U.S. OSHA, "Secondhand Smoke: Is it a Hazard?" January 1995.
- 14: Nelson DE, Emont SL, Brackbill RM, Cameron LL, Peddicord J, Fiore M (1994), "Cigarette Smoking Prevalence by Occupation in the United States: A Comparison Between 1978 to 1980 and 1987 to 1990." JOM 36(5): 516-525.

Este material fue posible gracias a dineros recaudados con el Impuesto de la Protección de la Salud, Acta de 1988-Proposición 99, a través del Departamento de Servicios de Salud del Estado de California (contrato # 99-85070).



built

OFICIOS DE CONSTRUCCIÓN SINDICATOS PRENDEN MENOS TABACO

sindicato

Si



tabaco

No



Deje el tabaco

El tabaco y su salud

El tabaco causa enfermedades mortales

Incluyendo: cáncer del pulmón, enfermedades del corazón, enfisema y derrames.¹

El tabaco causa impotencia¹

El Tabaco hace su trabajo más peligroso

El humo del tabaco debilita sus pulmones haciéndolos más susceptible a otras sustancias peligrosas a las cuales está expuesto en su trabajo.¹

Cuando los empleados de la construcción están expuestos a materiales tóxicos en el trabajo como la silica, el formol, la benzina y el plomo, ellos saben que deben tomar las precauciones necesarias, como son usar respiradores, guantes y humedecer las superficies. Pero los cigarrillos contienen muchas de estas sustancias tóxicas y no hay precauciones que el fumador pueda tomar

No solamente está el fumador expuesto. El humo secundario está compuesto de más de 4,000 químicos y es considerado por la Agencia de Protección del Medioambiente (EPA)⁴ ser un químico que causa cáncer.

Si fuma y trabaja con químicos tóxicos, sus riesgos relacionados a la salud aumentan en una gran cantidad. Por ejemplo:

- Si fuma, su riesgo de cáncer pulmonar aumenta 11 veces.
- Si trabaja con asbestos, su riesgo de cáncer pulmonar aumenta 5 veces
- Pero, si fuma y trabaja con asbestos su riesgo de cáncer pulmonar aumenta a más de 50 veces!²



El dejar de fumar puede revertir rápidamente muchos de estos efectos.

Cuando un fumador deja de fumar, sus pulmones comienzan inmediatamente una autolimpieza. Su riesgo de enfermedad comienza a decaer. Los problemas de salud relacionados al fumar diariamente, como son la tos de fumador y el asma, mejoran.¹

built

Por décadas, la industria del tabaco ha escondido datos informativos acerca de la naturaleza adictiva de la nicotina y los efectos mortales del consumo del tabaco. Nuestra meta es proveer información exacta sobre el tabaco a los miembros de los sindicatos en los oficios de la construcción y a sus familias, y a la vez ayudarles a dejar de fumar.

BUILT es un programa educativo del "State Building and Construction Trades Council" que llega a los miembros del sindicato por medio de:

- **Locales Sindicales** que distribuyen material educativo a sus miembros;
- **Fideicomisos de Salud y Bienestar**, que proveen información a sus miembros y sus familias acerca del tabaco y los beneficios de dejar de fumar;
- **Comités de Entrenamiento de Aprendizaje Compuestos**, que incluyen información sobre los riesgos tóxicos del tabaco en el entrenamiento de los aprendices; y
- **Comités Laborales-Administrativos**, que desarrollan las normas relacionadas al tabaco en el lugar de trabajo.



El tabaco afecta su jubilación ...y cuesta dinero

Una jubilación más corta

El fumador promedio muere 7 años mas temprano que si nunca hubiera fumado. Los que fuman mucho pueden comenzar a enfermarse seriamente a los 50 años de edad e incluso mas jóvenes. Esos años de jubilación que con tanto esfuerzo se obtuvieron no podrán disfrutarse si sufre de problemas de salud como consecuencia del tabaco.

Los beneficios de todos los miembros se afectan al fumar.

Más dinero puede ser destinado para salarios y pensiones, en lugar de costosos tratamientos para enfermedades provocadas por el consumo de tabaco. El costo de los seguros de salud se ven afectados por los reclamos debido a enfermedades relacionadas con fumar, dando como resultado altas primas para los empleadores y los trabajadores. Cuando los Fondos de Fideicomiso de Salud y Bienestar pagan grandes indemnizaciones por reclamos, esto es un costo directo para cada miembro que participa en el Fondo de Fideicomiso.

Menos dinero en su bolsillo.

Fumar es costoso! El comprar anualmente sólo un paquete de cigarrillos diario al año cuesta más de \$1,000.

