

COVID-19, Estrés, y Tabaco

Los consumidores de tabaco pueden tener un mayor riesgo de infectarse con el coronavirus.

Algunas características del consumo de tabaco contradicen las recomendaciones actuales sobre cómo prevenir el COVID-19.

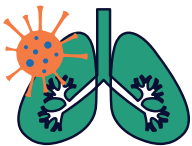


El consumo de tabaco requiere un mayor contacto de los dedos (y posiblemente cigarrillo contaminado) con la boca, lo que dificulta evitar tocarse la cara con las manos.



El consumo de tabaco es a menudo una actividad social, que disminuye las posibilidades del distanciamiento físico seguro.

Los consumidores de tabaco pueden tener un mayor riesgo de complicaciones con COVID-19.



Las personas con una función pulmonar deficiente (como resultado del consumo de tabaco o cualquier otra cosa) pueden tener un mayor riesgo de complicaciones de COVID-19.



El coronavirus ataca los pulmones, por lo que podría presentar una amenaza especialmente grave para quienes consumen tabaco.



Las personas que consumen tabaco generalmente enfrentan mayores riesgos de infecciones de las vías respiratorias, como infecciones pulmonares e infecciones de pecho.



El consumo de tabaco compromete el sistema inmunitario, lo que hace más difícil combatir la infección.

Cualquier persona expuesta al humo de tabaco de segunda mano puede ser igualmente vulnerable a COVID-19 que los consumidores de tabaco.



Estrés & Fumando



Algunas personas fuman cuando se sienten estresados, usándolo como una manera de escape. Hay razones que usted debería de reconsiderar si fumara como una forma de controlar estrés o otros sentimientos desagradables.



Adicción a nicotina causa estrés. El deseo por la nicotina lo hace sentir estresado por que el cuerpo empieza a travezar por el aislamiento.



Fumando no resuelve el problema que le esta causando estrés. Su estrés regresará.



Fumando no es una solución de largo tiempo para disminuir su estrés.

Priorizar el Cuidado Personal



Cuide Su Cuerpo

Trate de comer saludable, hacer ejercicio, dormir bastante, evite alcohol, drogas, y tabaco.



Comunicase

Comparte sus sentimientos con un amigo o familiar. Mantenga sus relaciones y confíe en su sistema de apoyo.



Tome descansos

Haga el tiempo para relajarse. Trate de hacer actividades que disfrute.



Mantengase informado

Vea las noticias para actualizaciones que vienen de fuentes fiables.



Evitar

Controle demasiada exposición a cobertura periodística.

Si desea ayuda para dejar el tabaco, llame al 1-855-DEJELO-YA (1-855-335-3569) para obtener apoyo confidencial gratuito.

tobacco free
LANCASTER COUNTY