

Having trouble viewing this email? [Click here](#)

You're receiving this email because of your relationship with National Latino Tobacco Control Network. Usted esta recibiendo este correo pues esta conectado con la red Latino Saludables Sin Tabaco (NLTCN)

You may [unsubscribe](#) if you no longer wish to receive our emails.



## Announcement for all members of the National Latino Tobacco Control Network/Latinos Saludables Sin Tabaco Boletin Informativo

July/Julio2009

[www.determinedtoquit.com](http://www.determinedtoquit.com) a new internet site to help smokers quit.

[www.estoydecidido.com](http://www.estoydecidido.com)

sitio internet en Espanol para Dejar de Fumar.

### Quick Links...

[NLTCN Website](#)

[Webinar Registration](#)

Dear/Estimado/a Jean,

The National Latino Tobacco Control Network is delighted to share information about the launching of a new Spanish language website to help Latinos quit smoking. [www.estoydecidido.com](http://www.estoydecidido.com).

The Department of Health of Pennsylvania launched this website to encourage Latinos in PA to quit smoking. The English version is [www.determinedtoquit.com](http://www.determinedtoquit.com). Although the specific follow up services and NRT are for residents of PA, this website contains important information and resources that help smokers quit, regardless of where they live. The site provides Latinos with an online community of support and tools for FREE to help smokers quit.

To access more information and support to quit smoking, call the Pennsylvania Free Quitline at 1-800-784-8669 or visit [www.DeterminedToQuit.com](http://www.DeterminedToQuit.com) or [www.estoydecidido.com](http://www.estoydecidido.com).

If you are NOT in Pennsylvania, please call **1-800-QUITNOW** and you will be connected to a Quitline service in your state.

Jean Leroux  
Director de Comunicaciones  
Latinos Saludables Sin Tabaco  
National Latino Tobacco Control Network  
[jleroux@indianalatin.com](mailto:jleroux@indianalatin.com)  
(317) 472-1055

El Estado de Pennsylvania acaba de lanzar un sitio internet EN ESPANOL que ayuda a las personas que quieren dejar de fumar. Si bien el sitio hace referencia a servicios especificos para PA, la informacion en el sitio es util para todos aquellos que quieren dejar de fumar. El sitio es [www.estoydecidido.com](http://www.estoydecidido.com)

De acuerdo con el sitio [www.estoydecidido.com](http://www.estoydecidido.com) el dejar de fumar tiene los siguientes beneficios:

- " Dejar de fumar reduce su riesgo de infarto en la mitad.
- De acuerdo con el Centro para el Control de las Enfermedades de los EE.UU., los hombres que no fuman pueden tener en promedio 13.2 años más de vida. Las mujeres que no fuman viven un promedio de 14.5 años más.
- Sin importar la edad, las personas que dejan de fumar tienen menos probabilidad de morir de una enfermedad causada por fumar que las personas que continúan fumando. Dejar de fumar antes de los 50 años significa que correrá la mitad del riesgo de muerte en los próximos 15 años que los que continúan fumando.
- Fumar cigarrillos es la causa de por lo menos 30 por ciento de todas las muertes por cáncer, y el 90 por ciento de todas las muertes por cáncer de pulmón. Dejar de fumar reducirá enormemente su riesgo de desarrollar muchos

tipos diferentes de cáncer, incluyendo el cáncer de pulmón, páncreas, renal y cervical así como el cáncer de la vejiga, boca y garganta.

- Los cánceres sólo constituyen la mitad de las muertes relacionadas con fumar. Si deja de fumar ahora, puede reducir su riesgo de desarrollar otras enfermedades graves relacionadas con fumar, incluyendo la enfermedad del corazón (la primera causa de muerte de las personas en los Estados Unidos), enfisema, derrame cerebral, aneurismas, bronquitis crónica y neumonía.
- Fumar presenta peligros específicos para la salud de la mujer. Es particularmente importante que las mujeres que tienen 35 años o más y usan píldoras anticonceptivas dejen de fumar, ya que de lo contrario estarán en un grupo de alto riesgo de desarrollo de infarto, derrame cerebral y coágulos sanguíneos en las piernas. Dejar de fumar también reducirá el riesgo de aborto, complicaciones durante el embarazo, fertilidad reducida, tener bebés prematuros y de peso reducido y muerte infantil.
- El tabaquismo ha sido vinculado a la disfunción eréctil en los hombres. Sin embargo, dejar de fumar puede reducir su riesgo de desarrollar esta condición al mismo nivel que una persona que nunca ha fumado.
- Dejar de fumar reducirá su riesgo de desarrollar otros problemas médicos como la catarata, enfermedad de las encías, fracturas de la cadera y adelgazamiento de los huesos.

Dele un regalo a su familia y deje de fumar!  
Sabemos que esta decidido!

[www.estoydecidido.com](http://www.estoydecidido.com)

Les sugerimos asimismo visitar el sitio internet [www.dejardefumar.ucsf.edu](http://www.dejardefumar.ucsf.edu) que maneja la Escuela de Medicina de la Unviersidad de San Francisco. Este sitio

contiene asimismo servicios gratuitos que le ayudaran a los fumadores a dejar de fumar.

Visitemos en nuestro sitio internet:  
[www.latinotobaccocontrol.org](http://www.latinotobaccocontrol.org)

Thank you.

Si quiere compartir informacion en Espanol con toda nuestra red, sera un placer para nosotros darla a conocer. Si tiene algun articulo o ha visitado sitios en el internet que apoyen a los fumadores, favor dejenos saber.

Atentamente,

Jean Leroux  
Director de Comunicaciones  
Latinos Saludables Sin Tabaco

[Forward email](#)

 **SafeUnsubscribe®**

This email was sent to [jleroux@indianalatin.com](mailto:jleroux@indianalatin.com) by [jleroux@indianalatin.com](mailto:jleroux@indianalatin.com).

[Update Profile/Email Address](#) | Instant removal with [SafeUnsubscribe™](#) | [Privacy Policy](#).

Email Marketing by



National Latino Tobacco Control Network | 445 N. Pennsylvania Street | Suite 800 | Indianapolis | IN | 46204