

Stopping Tobacco Use

Help Improve Your Cancer Recovery and Outcome

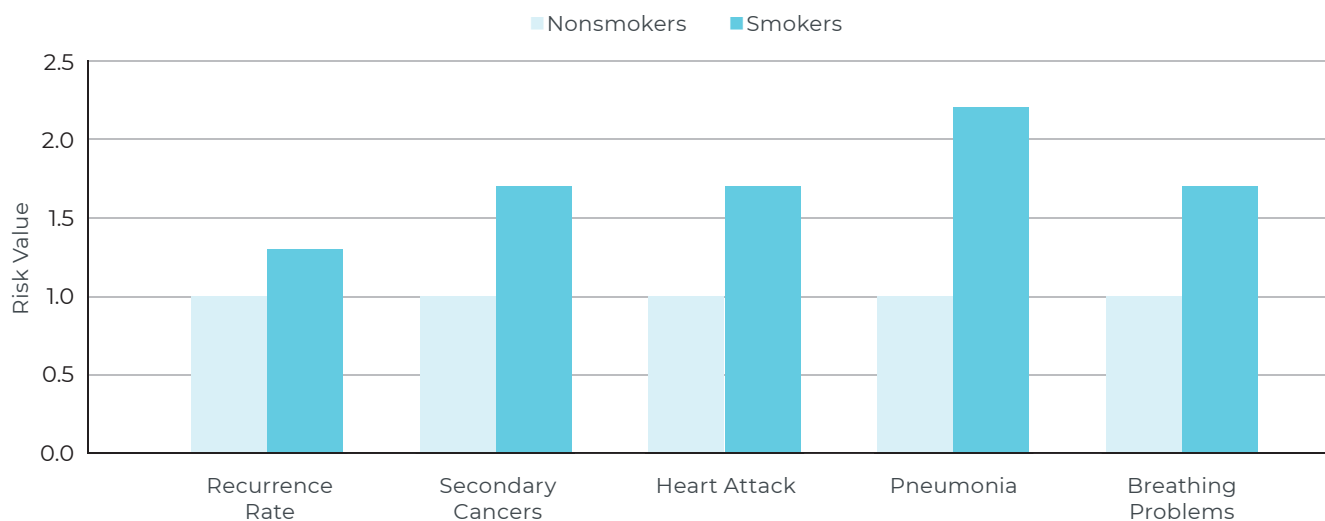
It's never too late to stop using tobacco.

Quitting tobacco use is one of the best things you can do for your health — even after receiving a cancer diagnosis. Research shows that **stopping tobacco use can lead to many benefits** for patients receiving treatment for cancer, including:

- Better chance of successful treatment
- Fewer complications
- Fewer and less serious side effects from surgery, chemotherapy and radiation
- Faster recovery
- Decreased chance of cancer returning

These benefits can occur even if the cancer was not caused by smoking.

Smoking increases the risk of cancer recurrence¹ as well as heart and breathing problems²



We know it's difficult to quit.

Tobacco use is an addiction, and it can be extremely challenging to quit, even under the best circumstances.

At Sharp, we understand some people may feel nervous about quitting tobacco, or even struggle with feelings of shame or guilt. We are here to help. With the right type of treatment and support, it is possible to quit tobacco.

Resources

KickIt California — kickitca.org

1-800-300-8086

This free program helps Californians stop smoking, vaping and using smokeless tobacco through proven, science-based strategies. A coach will partner with participants to create a personalized quit plan. This service is available in several languages.

Second Breath — sharp.com/classes

1-800-82-SHARP (1-800-827-4277)

This free web-based program from Sharp HealthCare will guide participants to becoming tobacco-free. During six weekly webinar sessions, participants will build skills in behavior change, stress management and relapse prevention. All participants also receive long-term support and follow-up.

Smoke Free — smokefree.gov

This website from the National Cancer Institute provides information and resources about quitting smoking. It includes tips, plans, apps and text messaging programs for people at different stages of the quitting process. It also provides resources to help people support a loved one's attempts to quit smoking.

Freedom From Smoking — freedomfromsmoking.org

This program from the American Lung Association uses proven activities and tools to help people understand their own relationship with tobacco and say goodbye to smoking for good.

References

1. U.S. Department of Health and Human Services. "Smoking Cessation: A Report of the Surgeon General," Atlanta, Georgia, U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health, 2020.
2. Turan, A.; Mascha, E.J.; Roberman, D.; Turner, P.L.; et al. "Smoking and perioperative outcomes," *Anesthesiology*, 2011;114(4):837-846.



Alto al Consumo de Tabaco

Ayude a Mejorar Su Recuperación y Resultado del Cáncer

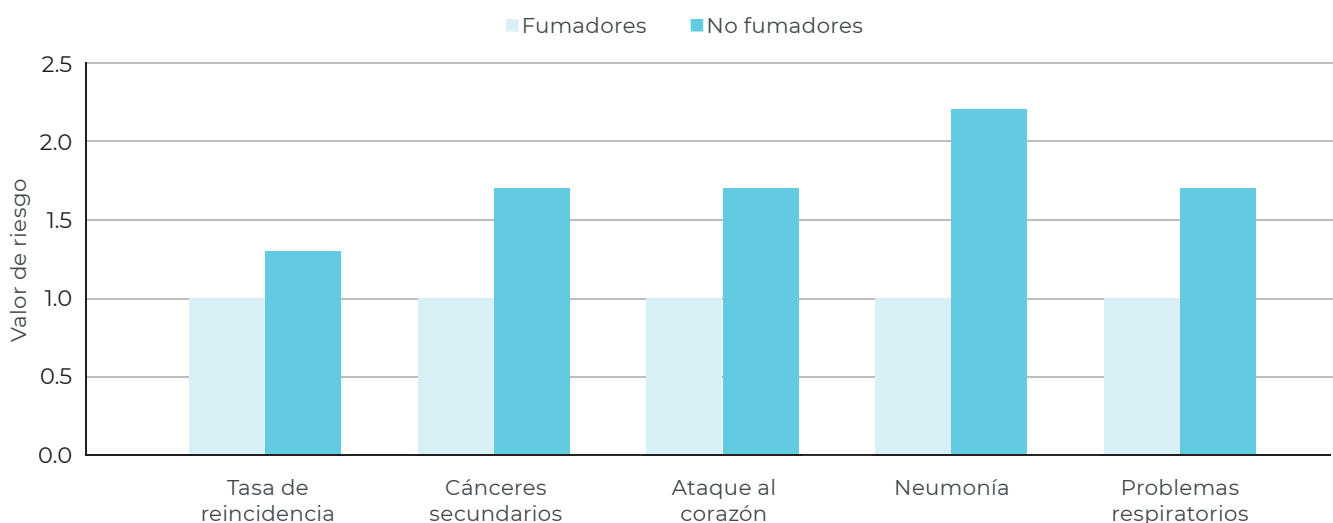
Nunca es demasiado tarde para dejar de consumir tabaco.

Dejar de consumir tabaco es una de las mejores cosas que puede hacer por su salud, incluso después de recibir un diagnóstico de cáncer. Las investigaciones muestran que **dejar de fumar puede generar muchos beneficios** para los pacientes que reciben tratamiento contra el cáncer, entre ellos:

- Mayor probabilidad de éxito en el tratamiento
- Menos efectos secundarios y de menor gravedad de la cirugía, la quimioterapia y la radiación
- Menos complicaciones
- Recuperación más rápida
- Menores probabilidad de que el cáncer regrese

Estos beneficios pueden ocurrir incluso si el cáncer no fue causado por fumar.

Fumar aumenta el riesgo de reincidencia del cáncer¹ y problemas cardíacos y respiratorios²



Sabemos que es difícil dejar de fumar.

El consumo de tabaco es una adicción y puede ser extremadamente difícil dejarlo, incluso en las mejores circunstancias.

En Sharp, entendemos que algunas personas pueden sentirse nerviosas por dejar el tabaco, o incluso luchar con sentimientos de vergüenza o culpa. Estamos aquí para ayudar. Con el tipo adecuado de tratamiento y apoyo, es posible dejar el tabaco.

Recursos

KickIt California — kickitca.org

1-800-300-8086

Este programa gratuito ayuda a los californianos a dejar de fumar, vapear y usar tabaco sin humo a través de estrategias comprobadas basadas en la ciencia. Un entrenador ayudará a los participantes para crear un plan personalizado para dejar de fumar. Este servicio está disponible en varios idiomas.

Segundo Aliento (Second Breath) — sharp.com/classes

1-800-82-SHARP (1-800-827-4277)

Este programa en línea gratuito de Sharp HealthCare guiará a los participantes para que dejen de fumar. Durante seis sesiones semanales por medio de clases en línea, los participantes desarrollarán habilidades en el cambio de comportamiento, el manejo del estrés y la prevención de recaídas. Todos los participantes también reciben apoyo y seguimiento a largo plazo.

Libre de Humo — smokefree.gov

Este sitio web del Instituto Nacional del Cáncer brinda información y recursos sobre cómo dejar de fumar. Incluye consejos, planes, aplicaciones y programas de mensajes de texto para personas en diferentes etapas del proceso de dejar de fumar. También proporciona recursos para ayudar a las personas a apoyar los intentos de un ser querido por dejar de fumar.

Freedom From Smoking (Libre del Tabaquismo) — freedomfromsmoking.org

Este programa de la American Lung Association (Asociación Americana del Pulmón) utiliza actividades y herramientas comprobadas para ayudar a las personas a comprender su propia relación con el tabaco y decir adiós al tabaquismo para siempre.

Referencias

1. U.S. Department of Health and Human Services. "Smoking Cessation: A Report of the Surgeon General," Atlanta, Georgia, U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health, 2020.
2. Turan, A.; Mascha, E.J.; Roberman, D.; Turner, P.L.; et al. "Smoking and perioperative outcomes," *Anesthesiology*, 2011;114(4):837-846.

