

Stopping Tobacco Use

Help Improve Your Cancer Recovery and Outcome

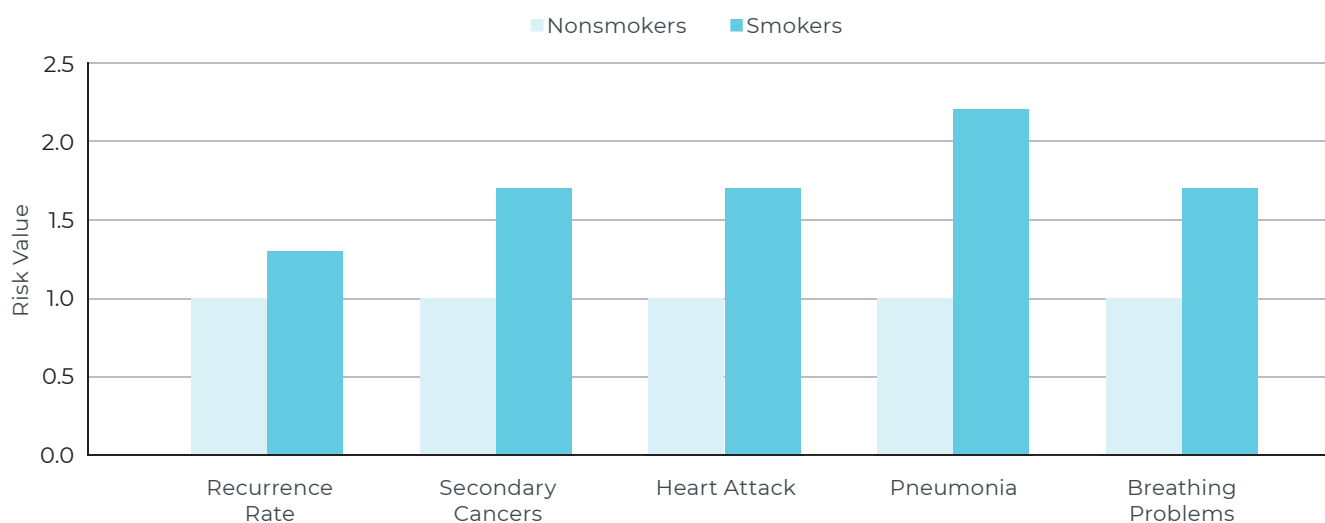
It's never too late to stop using tobacco.

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

American Cancer Society — [cancer.org](https://www.cancer.org)

1-800-227-2345

The American Cancer Society offers free programs and resources to help people quit tobacco and improve overall health. Support includes personalized plans, counseling, and tools designed to help people stay tobacco-free. Educational materials and community programs are also available for ongoing support.

KickIt California — [kickitca.org](https://www.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.

Smoke Free — [smokefree.gov](https://www.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.

American Lung Association — [freedomfromsmoking.org](https://www.freedomfromsmoking.org)

Freedom From Smoking uses proven tools to help you understand your own relationship with tobacco and say goodbye to smoking for good. The program was created by the American Lung Association, an organization with more than 50 years of experience helping people quit smoking.

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

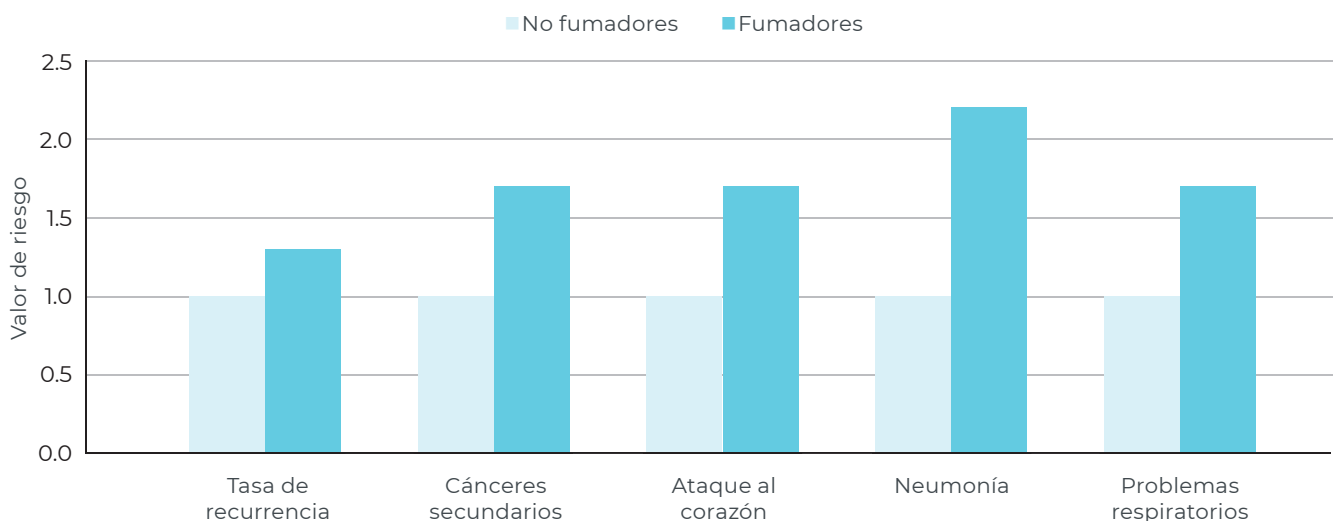
Nunca es demasiado tarde para dejar de consumir tabaco.

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
- Menor probabilidad de que el cáncer regrese

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

Fumar aumenta el riesgo de recurrencia 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 al dejar el tabaco, o incluso luchar con sentimientos de vergüenza o culpa. Estamos aquí para ayudar. Con tratamiento y apoyo adecuados, es posible dejar el tabaco.

Recursos

American Cancer Society — [cancer.org](https://www.cancer.org)

1-800-227-2345

La American Cancer Society (Sociedad Americana Contra el Cáncer) ofrece programas y recursos gratuitos para ayudar a las personas a dejar el tabaco y mejorar su salud en general. El apoyo incluye planes personalizados, asesoramiento y herramientas diseñados para ayudar a las personas a mantenerse libres de tabaco. También se ofrecen materiales educativos y programas comunitarios para brindar apoyo continuo.

KickIt California — [kickitca.org](https://www.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.

SmokeFree — [smokefree.gov](https://www.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.

American Lung Association — [freedomfromsmoking.org](https://www.freedomfromsmoking.org)

Freedom From Smoking (Libre del Tabaquismo) utiliza herramientas comprobadas para ayudarle a comprender su propia relación con el tabaco y decir adiós al tabaquismo para siempre. El programa fue creado por la American Lung Association (Asociación Americana del Pulmón), una organización con más de 50 años de experiencia ayudando a las personas a dejar de fumar.

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.

