

***SABIA USTED QUE...***  
**El Consumo de  
Tabaco Puede  
Conducir a  
la Depresión  
y Otros  
Problemas de  
Salud Mental**



Existe un fuerte vínculo entre el consumo de Tabaco y la salud mental. Fumar aumenta el riesgo de depresión, junto con sus muchos otros efectos negativos que incluyen enfermedades del corazón, cáncer y otras enfermedades que amenazan la vida. Toma el control de tu vida dejando de fumar.

Estudios recientes indican que fumar también está relacionado con la ansiedad, especialmente entre mujeres y jóvenes. De hecho, las personas con problemas de salud mental tienen el doble de probabilidades de fumar que el resto de la población.

A veces, las personas con depresión y / o ansiedad recurren al hábito de fumar para ayudarse a sentir mejor. Los estudios indican que fumar puede proporcionar un alivio temporal de los sentimientos de depresión al elevar el nivel de serotonina en el cerebro. Muchas personas recurren a los cigarrillos cuando están ansiosas, y los efectos fisiológicos de la nicotina pueden crear una sensación de calma. Sin embargo, es clave recordar que la nicotina solo produce un alivio temporal de los sentimientos negativos y también compromete la salud física en general. Los síntomas volverán y, a veces, se tornarán más graves.

Numerosos estudios han encontrado un vínculo entre la depresión y el consumo de tabaco. Muchos investigadores consideran que la depresión conduce a un aumento en el hábito de fumar, pero algunos estudios encuentran lo contrario: que fumar aumenta el riesgo de depresión. Los estudios indican que los adolescentes sin depresión que fuman tienen cuatro veces más probabilidades de desarrollar depresión que los que no fuman. Los síntomas de la depresión pueden incluir pérdida de autoestima, fatiga, falta de concentración, pérdida de peso o aumento de peso, pérdida de interés en actividades placenteras, problemas para dormir y pensamientos suicidas.

Con el tiempo, se desarrolla tolerancia a la nicotina y se necesita más nicotina para lograr los mismos efectos. Una vez que se ha establecido este ciclo, es más probable que los fumadores crónicos que intentan dejar de fumar experimenten depresión, y esto aumenta las posibilidades de que vuelvan a

fumar. Este es un ciclo difícil de romper, pero hay ayuda disponible.

**Tomando Medidas para una Mejor Salud Mental**

La Asociación de Salud Mental en Delaware se complace en proporcionar materiales educativos como este artículo para:

- Disuadir a las personas de empezar a fumar
- Alentar y apoyar a las personas que quieren dejar de fumar
- Ofrecer presentaciones educativas para adultos y jóvenes que incluyen información sobre tabaquismo y depresión.

**Muchos investigadores consideran que la depresión conduce a un aumento en el hábito de fumar, pero algunos estudios encuentran lo contrario: que fumar aumenta el riesgo de depresión.**

- Mantener grupos de apoyo para personas con depresión, ansiedad, o personas que han sufrido el suicidio o la muerte súbita y violenta de un ser querido.

Llame al 654-6833 o al 1-800-287-6423 en los condados de Kent y Sussex para obtener más información. También puede enviar un correo electrónico a MHA a [information@mhainde.org](mailto:information@mhainde.org) o visitarnos en línea en [www.mhainde.org](http://www.mhainde.org).

**¿Interesado en dejar de fumar?**

Si usted tiene depresión u otra enfermedad mental, es posible que necesite ayuda adicional para dejar de fumar. Aquí hay otros recursos que puede utilizar para controlar su salud al dejar de fumar.

Delaware QuitLine (Línea para dejar de fumar de Delaware): 1-866-409-1858

Ofrece recursos para dejar de fumar basados en la ciencia, consejos para dejar de fumar y consejos de asesores expertos por teléfono o en persona. También proporciona libros de trabajo y cupones de ayuda para ayudarle a dejar de fumar, como los parches de nicotina y el chicle para aquellos que son elegibles.

**American Lung Association HelpLine:**

**Línea de ayuda de la Asociación Americana del Pulmón**

**1-800 LUNG-USA (1-800-586-4872, opción 2)**

[www.lungusa.org](http://www.lungusa.org)

Ofrece un programa de asesoramiento telefónico con terapeutas y enfermeras capacitados en respiración. El programa incluye un libro de ejercicios, soporte de seguimiento y referencias. La asesoría y los materiales están disponibles en español. La línea de ayuda está abierta a todos los residentes de Delaware. Para obtener más información sobre fumar y dejar de fumar, visite [www.lungusa.org](http://www.lungusa.org).

**TEEN CESSATION: PROGRAMA PARA ADOLESCENTES PARA DEJAR DE FUMAR**

**Not on Tobacco (NOT) 1-800-LUNG USA**

N-O-T es el programa para adolescentes para dejar de fumar de la Asociación Americana del Pulmón. N-O-T fue creado solo para adolescentes. Fue desarrollado en el Centro de Investigación de la Prevención de la Universidad de West Virginia por investigadores que también son educadores, personas que conocen, gustan de y trabajan con adolescentes. N-O-T realmente puede ayudar a los chicos a tener éxito en algo que es realmente difícil de hacer: dejar de fumar. Los centros de bienestar a lo largo de Delaware han sido entrenados para usar este programa. Para más información, visite [www.lungusa.org](http://www.lungusa.org).

**CRISIS TEXT LINE |**

M



The Department of Service for  
Children, Youth and Their Families  
Division of Prevention & Behavioral Health Services

Reach us at: 1-800-722-7710  
[www.kids.delaware.gov](http://www.kids.delaware.gov)

**Text DE to 741741**  
A free, 24/7 text line for people in crisis.

My parents just told me they are getting a divorce.

I just got kicked out of my house.

I think i'm having a panic attack.

I'm worried i might cut again.