

Menthol and Your Health

What is Menthol?

Menthol is a chemical compound that can come from both natural and synthetic sources. It is used in cigarettes to make tobacco taste smoother and less harsh. Large quantities of menthol found in menthol flavored cigarettes cool the mouth and throat — making it easier to keep smoking. Youth and young adults prefer menthol flavored cigarettes to non-menthol cigarettes.*

Menthol v. Non-Menthol Cigarettes

Menthol cigarettes are just as unhealthy as common cigarettes. Smoking *any kind of cigarette* is harmful and increases the risk of serious illness and death.

Menthol and Quitting

People who smoke menthol cigarettes are at higher risk of nicotine addiction and tobacco-related illnesses. They also have a harder time quitting.

Get free help quitting commercial tobacco with the SC Tobacco Quitline 1-800-QUIT-NOW (784-8669). Whether you vape, smoke, or you chew tobacco, the SC Tobacco Quitline can help you quit your way. Call 1-800-QUIT-NOW (784-8669), text 'READY' to 34191, or visit www.quitnowsc.org for more information.

Both menthol and non-menthol cigarettes can have the following effects on your health:



LUNG CANCER



HEART DISEASE/STROKE



DIABETES



STRESS/ANXIETY/DEPRESSION



CATARACTS



GUM DISEASE



RHEUMATOID ARTHRITIS



* "Stopping Menthol, Saving Lives." Campaign for Tobacco-Free Kids, 24 Feb. 2021, tobaccofreekids.org/what-we-do/industry-watch/menthol-report.

El Mentol y tu Salud

¿Qué es el mentol?

El mentol es un componente químico que se da de forma natural en las plantas. También puede ser hecho sintéticamente en un laboratorio. El mentol se agrega a *todos los cigarrillos* porque hace al tabaco más suave. Cuando se agrega en grandes cantidades para crear los productos con tabaco mentolados, reduce la tos y enfría la boca y la garganta. Esto hace que sea más fácil seguir fumando – especialmente para los fumadores jóvenes. Los estudios demuestran que hoy hay más jóvenes y adultos jóvenes fumando cigarrillos mentolados que los que prefieren sin mentol.*

Cigarrillos Mentolados vs sin mentol

Los cigarrillos mentolados son tan dañinos como los cigarrillos comunes. Fumar *cualquier tipo de cigarrillo* es dañino y aumenta el riesgo de enfermedades graves y hasta la muerte.

Dejando el Mentol

Las personas que fuman cigarrillos mentolados tienen mayor riesgo de adicción a la nicotina y enfermedades relacionadas al tabaco. También se les hace más difícil dejarlo.

Recibe ayuda gratuita para dejar el tabaco con la SC Tobacco Quitline (1-855-DÉJELO-YA). No importa si vapeas, fumas, o si masticas tabaco, la SC Tobacco Quitline te puede ayudar a dejarlo a tu manera. Llama al 1-855-DÉJELO-YA (335-3569), textea 'READY'(LISTO) al 34191 o visita www.quitnowsc.org para más información.



Tanto los cigarrillos mentolados como los sin mentol pueden tener los siguientes efectos en tu salud:



CÁNCER DE PULMÓN



**ENFERMEDADES DEL CORAZÓN /
INFARTOS**



DIABETES



STRESS / ANSIEDAD / DEPRESIÓN



CATARATAS



ENFERMEDAD DE LAS ENCÍAS



ARTRITIS REUMATOIDE