# AYUDA PARA FUMADORES
# U OTROS
# CONSUMIDORES DE TABACO

# USTED PUEDE LOGRARLO

Dejar de fumar es difícil. Muchas personas lo intentan varias veces antes de dejar de fumar por completo. Pero logran tener éxito.

Este folleto le presenta maneras para que deje de fumar.

# Buenas razones para dejar de fumar

Se sentirá mejor.

- Tendrá más energía y respirará mejor.
- Disminuirán las posibilidades de que se enferme.

Fumar es peligroso.

- Más de 435,000 estadounidenses mueren cada año por fumar.
- El fumar causa enfermedades del corazón, derrames, problemas con el embarazo, y enfermedades en los pulmones.

# Más razones para dejar de fumar

Si está embarazada, su bebé estará más sano.
- Su bebé recibirá más oxigeno.

Las personas a su alrededor, especialmente los niños, estarán más sanos.
- El respirar el humo de otras personas puede causar asma u otros problemas de salud.

Tendrá más dinero. Si fuma un paquete por día, el dejar de fumar le puede ahorrar hasta $150 al mes.

**AHORROS POR MES**

| Si fuma (paquetes por día) | Usted paga ( por día) | Dejar de fumar le ahorra (al mes) |
|---|---|---|
| | 5 | $150 |
| | 10 | $300 |
| | 5 10 | $400 |

# Este es el mejor momento para dejar de fumar

Una combinación funciona mejor.

- Fije una fecha para dejar de fumar.
- Busque apoyo.
- Tome medicamentos.

Prepárese
Busque ayuda
+ Obtenga medicamentos
¡Manténgase sin fumar!

# Prepárese

Fije una fecha para dejar de fumar.
No fumaré después del :_____

Cambie las cosas a su alrededor.

- Deshágase de todos los cigarrillos y ceniceros en su casa, carro y lugar de trabajo.
- No deje que las personas fumen en su casa.

Después que deja de fumar, no fume ni un solo cigarrillo-
¡Ni siquiera una fumadita!
¡No use ningún otro tipo de tabaco!