

Déjelo para siempre

Decidir dejar una adicción es un gran paso. Ser constante es igual de importante. Dejar el tabaco, el vaporizador y la adicción a la nicotina no es fácil, pero otros lo han conseguido, y usted también puede hacerlo. ¡Su salud es importante!

Esto es lo que conseguirá al dejarlo^{1,2}

- 1** Menor riesgo de padecer cáncer de pulmón y muchos otros tipos de cáncer.
- 2** Menor riesgo de sufrir una cardiopatía, derrame cerebral y estrechamiento de los vasos sanguíneos fuera del corazón y enfermedad pulmonar.
- 3** Mejora de las funciones pulmonares; reducción de la tos, la respiración sibilante o la falta de aire.
- 4** Reducción de la infertilidad en mujeres en edad reproductiva.

CÓMO DEJAR EL HÁBITO

☑ Converse con su proveedor de Brown & Toland

Su proveedor puede proporcionarle asesoramiento y apoyo en su camino a mejorar su salud. Analice si necesita medicamentos para ayudarlo a dejar el tabaco con éxito.

☑ Establezca el día para dejar el hábito

Elija la fecha, márquela en su calendario y compártala con sus amigos y familiares.

☑ Tenga un plan

Deberá cambiar sus hábitos diarios; tener disponibles snacks saludables, encontrar formas agradables de ocupar su tiempo cuando se sienta tentado a fumar o vapear.

☑ Busque ayuda adicional

- Dígaselo a su familia, amigos y compañeros de trabajo.
- Llame al 1-800-QUIT-NOW para obtener ayuda.
- Consulte la aplicación quitSTART en IOS y Android Store.
- Visite el programa Freedom from Smoking (Libérate del Tabaco) de la American Lung Association en línea en **FreedomFromSmoking.org**, o visite sus oficinas en persona para obtener recursos y formas adicionales de dejar de fumar.

¹ CDC Cómo dejar de fumar, https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/cessation/quitting/index.htm

² American Lung Association, <https://www.lung.org/stop-smoking/smoking-facts/health-effects.html>