

Deje de fumar. Comience a vivir mejor.



Hay ayuda disponible para apoyarlo en su camino hacia la salud.



¿Por qué dejar de fumar?

El humo del tabaco puede contener más de 7,000 sustancias químicas. Cientos de esas sustancias químicas son perjudiciales y más de 50 son agentes causantes de cáncer. Fumar aumenta el riesgo de tener problemas de salud graves que pueden provocar la muerte. Todo el tabaco es perjudicial, independientemente de si lo fuma, lo mastica o lo inhala de segunda mano. Dejar de fumar tabaco siempre es beneficioso, pero cuanto antes deje de fumar, antes mejorará su salud y reducirá el riesgo de muerte temprana y enfermedad.

GRATIS

Está disponible ayuda sin costo para usted.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC), en asociación con el National Cancer Institute (NCI), crearon la Red Nacional de Líneas para Dejar de Fumar para ayudar a los consumidores de tabaco a dar el primer paso para mejorar su salud general.

**Entrenamiento gratuito
para dejar de fumar:**

1-800-QUIT-NOW

Apoyo por texto gratuito:

**Envíe un mensaje de texto
con QUITNOW al 333888**



No espere. ¡Obtenga ayuda para dejar de fumar hoy mismo!

Hable con su médico o proveedor de atención médica para conocer formas de dejar de fumar. Pueden brindarle recursos y apoyo para ayudarlo a tener éxito en su camino hacia la salud. Su proveedor puede ayudarlo a:

- Obtener asesoramiento y aliento para dejar de fumar.
- Elegir medicamentos que puedan reducir sus antojos de tabaco.
- Aprender consejos y estrategias para manejar el estrés y los desencadenantes.

Es posible que se le hagan preguntas en una encuesta del plan de salud sobre si su proveedor habló con usted sobre dejar de fumar. Compartir su experiencia ayuda a mejorar la atención de todos los miembros.



¿Preguntas?

Obtenga más información sobre el tabaco y cómo dejarlo en [cdc.gov](https://www.cdc.gov) y [cancer.gov](https://www.cancer.gov).