

CONSEJOS
— DE —
EXFUMADORES

RAZONES

PARA DEJAR DE FUMAR



Rico F., 48 años,
participante de *Consejos*®

*Todos tienen sus propias razones
para dejar de fumar.*

Dejar de fumar tiene muchos
beneficios. Esto es válido
independientemente de la
edad que tenga o por cuánto
tiempo haya fumado.



RAZONES

DE SALUD Y APARIENCIA



Después de dejar de fumar, me di cuenta de que hay otro mundo más allá de fumar y es un lugar hermoso.

Rebecca M., 57 años,
participante de *Consejos*®

¡Dejar de fumar mejorará su salud y puede agregar hasta 10 años a su vida!

- Disminuye la probabilidad de cáncer, enfermedad cardiaca, accidente cerebrovascular, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (epoc) y otras enfermedades
- Facilita la respiración y reduce la tos
- Usted se ve y se siente más joven
- Previene las manchas en los dientes y en las uñas

RAZONES

DE ESTILO DE VIDA

**Comencé
a hacer
ejercicio en
vez de fumar.**

James F., 48 años,
participante
de *Consejos*®

¡Dejar de fumar le ayudará a disfrutar la vida!

- Más tiempo para hacer las cosas que le gustan
- Más tiempo y energía para hacer ejercicio
- La comida sabe mejor
- Más dinero para gastar
- Su casa, vehículo y ropa huelen mejor
- Mejor sentido del olfato

RAZONES

POR LA FAMILIA Y LOS SERES QUERIDOS



Quería ser un buen modelo a seguir para mis hijos, así que dejé de fumar.

Beatrice R., 40 años,
participante de *Consejos*®

¡Dejar de fumar le ayudará a asegurarse de tener más tiempo y energía para estar con sus seres queridos!

- Asegúrese de estar presente para los momentos especiales como bodas, graduaciones y nacimientos de nietos
- Dé un buen ejemplo a sus hijos
- Mantenga a los niños y a los seres queridos libres de los peligros del humo de segunda mano

¿CUÁLES SON SUS

RAZONES PARA DEJAR DE FUMAR?

*Quizás no esté seguro.
En ese caso, pregúntese:*



Tiffany R., 40 años,
participante de *Consejos*®

**¿Qué MEJORARÍA
si deja
de fumar?**

**¿Cómo mejorarían su
SALUD y su APARIENCIA
si deja de fumar?**

**¿Qué le
DISGUSTA
de fumar?**

**¿Cómo el fumar
afecta a sus
SERES QUERIDOS?**

**¿DE QUÉ SE PIERDE
cuando
fuma?**

**¿Qué haría con el
TIEMPO y el
DINERO extra?**

BUSQUE AYUDA

PARA DEJAR DE FUMAR

Dejar de fumar puede ser difícil y podría requerir múltiples intentos. La buena noticia es que hay tratamientos con efectividad comprobada –medicamentos y asesoramiento– que pueden mejorar su probabilidad de dejar de fumar para siempre. Muchos de estos tratamientos están disponibles gratis o están cubiertos por el seguro.

Cuando esté listo para dejar de fumar, llame a un consejero de la línea de ayuda (1-855-DÉJELO-YA) o consulte con su médico, enfermera u otro profesional de la salud sobre los mejores tratamientos y recursos para usted.

Recuerde, aunque ya lo haya intentado, la clave del éxito es seguir intentando y no darse por vencido. ¡Nunca es tarde para dejar de fumar!

Para obtener información adicional sobre dejar de fumar

[CDC.gov/dejar](https://www.cdc.gov/dejar)

**Llame al 1-855-DÉJELO-YA
(1-855-335-3569)**