

¿POR QUÉ DEJAR DE FUMAR?

Fumar daña casi **TODOS LOS ÓRGANOS** de su cuerpo, incluyendo el **CORAZÓN**

Fumar causa **1 DE CADA 4 MUERTES** por enfermedad cardiovascular



Dejar de fumar no es **FÁCIL**, pero le devolverá años a **SU VIDA**

DAÑOS A SU CORAZÓN

- LATIDO IRREGULAR DEL CORAZÓN
- ENGROSAMIENTO Y ESTRECHAMIENTO DE LOS VASOS SANGUÍNEOS
- ACUMULACIÓN DE PLACAS EN LAS ARTERIAS

CONSEJOS PARA DEJAR DE FUMAR

✓ Encuentre un plan que mejor se adecúe a usted

✓ Escoja una fecha



✓ Recuerde la razón por la cual está dejando de fumar

✓ Evite actividades o lugares que le hagan querer fumar



✓ Hágalo público



✓ Pregunte sobre programas para ayudarle a dejar de fumar



✓ Aproveche las herramientas y recursos disponibles en CardioSmart.org y busque ayuda en **1-800-QUIT-NOW**

✓ ¡No se rinda! Con frecuencia, los resbalones son parte del proceso

✓ Celebre las pequeñas victorias



La información proporcionada es para propósitos educativos solamente. Por favor, consulte a su médico acerca de sus necesidades de salud específicas.

➔ Para más información, visite CardioSmart.org/StopSmoking