

Que Puedes Esperar Al Dejar De Consumir Tabaco

Los Beneficios de Renunciar al tabaco



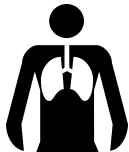
20 Minutos después de renunciar
El ritmo de tu corazón baja lentamente hacia un ritmo más saludable



12 Horas después de renunciar
Algunos tóxicos en tu sangre llegan a la normalidad



2 a 12 Semanas después de renunciar
El riesgo de un ataque al corazón empieza a bajar

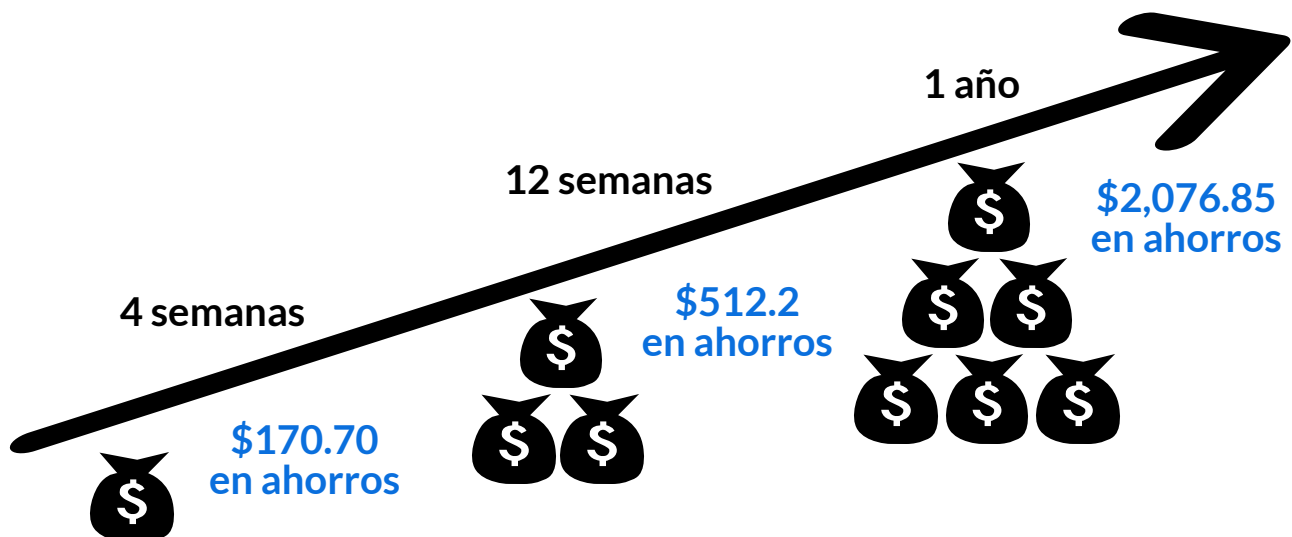


1 a 9 Meses después de renunciar
Tu tos y respiración mejoran



1 Año después de renunciar
El riesgo de un ataque al corazón es la mitad que el de una persona que fuma

Los ahorros al renunciar al tabaco ¿En qué gastarías lo ahorrado?



*Basado en el precio promedio del costo en Oregon \$5.69 por cajetilla.

Pasos para renunciar al tabaco

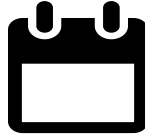
Remueve el tabaco de tu casa, carro, y trabajo



Anticipa los retos



Fija una meta



Platiqua con otras personas



Habla con tu proveedor de salud



Consejos y Apoyo

El antojo al tabaco puede dificultar el dejar de fumar. Puedes sentir la urgencia de fumar, o sentirte ansioso, cansado, y tener ganas de comer con más frecuencia.



BUENAS NOTICIAS:

La buena noticia es que hay cosas que pueden ayudarte con estos síntomas, tales como medicamentos y goma de mascar o parches que contienen nicotina.



¡También, puedes llegar al éxito uniéndote a un grupo de apoyo!

PARA MAS INFORMACIÓN VISITA:



Línea para dejar de fumar

Ingles: 800-784-8669
Español: 877-266-3683
www.oregonquitline.org



Recursos por Internet

www.smokefree.gov
www.becomeanex.org
www.ffsonline.org



Para pedir esta información en un formato alternativo, llama a 541-306-3523 ó email: cohealthcouncil.org