

Cuando los fumadores dejan de fumar

20 Minutos:	La frecuencia cardíaca disminuye.
12 Horas:	El nivel de monóxido de carbono en la sangre disminuye a un nivel normal.
2-12 Semanas:	La función pulmonar mejora.
1-9 Meses:	Tos, congestión nasal, fatiga y falta de aliento disminuyen.
5 Años:	Se reduce el riesgo de accidente cerebrovascular.
15 Años:	El riesgo de enfermedad coronaria vuelve a ser el de una persona no fumadora.

Beneficios de dejar de fumar



Ahorra dinero



La comida sabe mejor



Seguro de vida más económico



Dientes más blancos



Incrementan los niveles de energía

Consejos para ayudarle a dejar de fumar

- Establezca una fecha concreta para dejar de fumar.
- Deseche todos los productos de tabaco.
- Comprométase a tener un hogar y/o vehículo libre de tabaco.
- Establezca un buen sistema de apoyo.
- Piense en las actividades que puede hacer cuando tenga un antojo.
- Piense positivo. Los antojos solamente duran de 3-5 minutos.



1-855-DÉJELO-YA
1-855-335-3569
www.QuitNow.ne.gov



11225 Davenport St, Suite 101 | Omaha, NE 68154
Lung HelpLine 1-800-LUNGUSA | Lung.org

¿Listo/a para dejar de fumar?

Ya sea que usted esté pensando en dejar de fumar, aún no esté listo/a para dejar de fumar o ya haya dejado de fumar, la Línea para Dejar de Fumar de Nebraska tiene un equipo de entrenadores expertos que pueden ayudarle con cada paso del camino.

Lo que usted recibe cuando se inscribe:

- Entrenador experto por teléfono – apoyo disponible siempre que lo necesite
- Apoyo de un entrenador por medio electrónico— web, mensaje de texto y por correo electrónico
- Mi camino hacia dejar de fumar— un libro de trabajo fácil de seguir para ayudarle a crear un plan para dejar de fumar
- Ayudas para dejar de fumar— Los entrenadores expertos de la Línea para Dejar de Fumar lo ayudarán a elegir la mejor ayuda para dejar de fumar.



Este proyecto es apoyado en parte por Region 6 Behavioral Healthcare a través de fondos provistos por el Departamento de Salud y Servicios Humanos de Nebraska / Programa Tobacco Free Nebraska como resultado del Tobacco Master Settlement Agreement