CUANDO SE PROHÍBA FUMAR EN SU EDIFICIO, ¿DEJARÁ DE FUMAR?

Dejar de fumar mejora su salud. Reduce sus posibilidades de tener:

- **Enfermedades cardiacas y accidentes cerebrovasculares**
- **Cáncer**
- **Enfermedad pulmonar, incluida la EPOC**
- **Otras enfermedades relacionadas con el tabaquismo**

"Usted tiene la capacidad de tomar la decisión de dejar de fumar. Para mí, algunas de las mejores cosas de dejar de fumar son disfrutar la comida de nuevo y poder caminar sin sentir que me falta el aire".

Tiffany

Fumó un paquete diario por 15 años.
Ahora… no fuma.

El humo de segunda mano contiene sustancias tóxicas.

Respirarlo aunque sea un poquito puede ser perjudicial; especialmente para los niños, las personas de edad avanzada y aquellos con problemas de salud que empeoran con el humo de segunda mano. Las políticas que prohíben fumar protegen la salud de todos.

OBTENGA APOYO GRATUITO PARA DEJAR DE FUMAR

1-855-DÉJELO-YA
(1-855-335-3569)
Hable con un asesor para dejar de fumar

1-800-QUIT-NOW
(1-800-784-8669)
Para obtener ayuda en inglés

Espanol.smokefree.gov
Herramientas en línea y apoyo para dejar de fumar

SmokefreeTXT en Español
Mande LIBRE al 47848 desde su celular
Programa de mensajes de texto las 24 horas los 7 días de la semana

Visite CDC.gov/consejos para conocer historias de la vida real y recursos de la campaña *Consejos de exfumadores*™.