



Usted decide. ACTÚE AHORA.

Pida toda la ayuda que necesite para dejar de fumar, sin prejuicios. El programa es gratuito y el asesor para dejar de fumar se centra exclusivamente en usted. Ya sea que fume cigarrillos, cigarros o cigarrillos electrónicos, como si vapea o consume tabaco, el programa Quit Now Virginia le ayudará a dejar de fumar.



**Llame al 1-800-Quit Now
(1-800-784-8669)**

**Conéctese en línea en
QuitNowVirginia.org**

**Envíe un mensaje de
texto con la palabra
READY al 21586**

Debido a que es probable que experimente algunos síntomas de abstinencia al principio, los medicamentos pueden aliviarlos. La terapia de reemplazo de nicotina puede aliviar el malestar. Los consejos sobre las ansias y los síntomas de abstinencia pueden ayudarle a superar los momentos difíciles. Necesite lo que necesite, lo obtendrá con Quit Now Virginia, es de gran ayuda y es gratis.



**No es necesario que deje de fumar
hoy, pero puede empezar hoy
mismo.**

**LLAME AL
1-800-Quit Now
(1-800-784-8669)**

**CONÉCTESE EN LÍNEA EN
QuitNowVirginia.org**

**ENVÍE UN MENSAJE DE TEXTO CON LA PALABRA
READY
AL 21586**

**Quit Now
Virginia**

Tobacco and Nicotine Quit Services

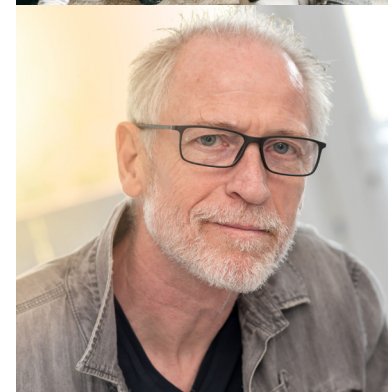


VDH VIRGINIA
DEPARTMENT
OF HEALTH

Programa de control del tabaco

SU RECORRIDO PARA DEJAR DE FUMAR COMIENZA HOY.

Un asesor personal está listo para
ayudarle a dejar de fumar ahora mismo.



**Quit Now
Virginia**

Tobacco and Nicotine Quit Services

**1-800-Quit Now
QuitNowVirginia.org**

Su éxito. NUESTRO APOYO.

Bienvenido a Quit Now Virginia, un programa diseñado para ayudarle a dejar de fumar o vapear. Es gratis. Se ofrece las 24 horas del día, los 7 días de la semana, y está disponible para fumadores de todas las edades durante el tiempo que sea necesario para dejar de fumar.

Estos son tres simples pasos para asegurarse de que pueda dejar de fumar para siempre.

PASO
1

Usted se registra en el programa comunicándose con un "asesor para dejar de fumar", un profesional altamente capacitado que ofrece asesoramiento personalizado confidencial por teléfono, mensaje de texto o chat.

PASO
2

Juntos elaboran un plan personalizado con una fecha límite para dejar de fumar. Su información se refleja en un panel de control personalizado que se configura cuando se registra.

PASO
3

El asesor le brinda estímulos para seguir adelante de la manera que mejor funcione para usted, a través de comunicaciones, materiales de autoayuda o parches y chicles de nicotina.



Alivio inmediato

Cuando deja de fumar, su organismo deja de trabajar horas extras mientras trata de mantener una función normal. La mejoría que siente es casi inmediata. ¡Qué recompensa tan satisfactoria!

48 horas

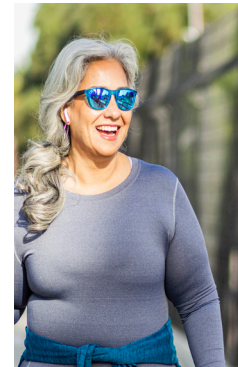
Recupera el sentido del gusto y del olfato

2 a 3 semanas

Caminar se vuelve más fácil a medida que mejoran los pulmones

9 meses

Disminuyen la tos y la dificultad para respirar



Mejora la salud

No importa la edad o cuánto tiempo haya fumado, una vez que deja de fumar, se reduce el riesgo de padecer cáncer, enfermedades cardíacas, EPOC y diabetes. Los estudios también han demostrado que un estilo de vida sin tabaco mejora la salud mental.

Después de 1 año

El riesgo de padecer enfermedades coronarias se reduce a la mitad.

Después de 5 años

El riesgo de sufrir un derrame cerebral es igual al de una persona no fumadora.

**Quit Now
Virginia**
Tobacco and Nicotine Quit Services

QuitNowVirginia.org
1-800-Quit Now

Beneficios concretos

Además de vivir una vida más larga y saludable, pronto se dará cuenta de otras ventajas que obtiene al dejar de fumar.

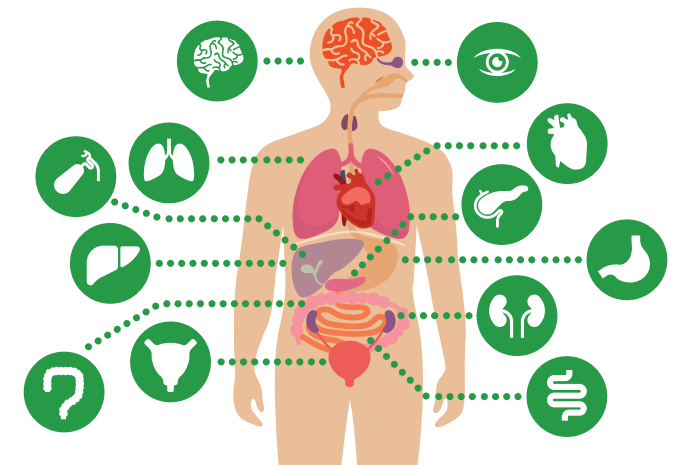
Ahorra dinero

Los estudios muestran que el fumador promedio de Virginia gasta \$2,100 cada año en productos de tabaco. El costo de vapear es superior a \$1,512.



Protege a las demás personas

Proteja a sus hijos y amigos del humo de segunda mano, que puede causar enfermedades como el asma. Su calidad de vida mejorará, y ellos respirarán mejor.



El consumo de tabaco y nicotina afecta a todos los órganos del cuerpo.