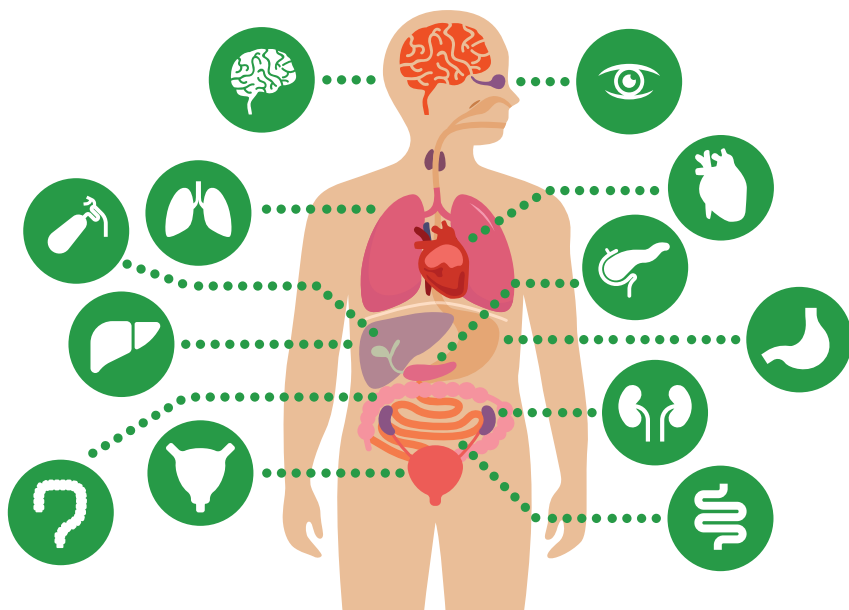


Tu camino para dejar de fumar y vapear comienza hoy

Contarás con apoyo personalizado en cada paso del proceso

Tu Éxito. NUESTRO COMPROMISO

El programa **Quit Now Virginia** te ayuda a dejar de fumar o vapear de forma gratuita. Está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, siempre que lo necesites.



El tabaco y la nicotina dañan todos los órganos de tu cuerpo



Contáctanos. Pide ayuda hoy mismo para dejar de fumar

VDH VIRGINIA
DEPARTMENT
OF HEALTH
Tobacco Control Program

Llama 1-855-DÉJELO-YA
(1-855-335-3569)

Visita QuitNowVirginia.org

Mensaje de texto "READY" a
21586

Alivio inmediato

Cuando dejas de fumar, tu cuerpo deja de esforzarse al máximo para mantener su funcionamiento normal. El alivio es casi inmediato.

A las 48 horas

Se recupera poco a poco el gusto y el olfato

En 2 o 3 semanas

Respiras mejor y caminar se hace más fácil

Tu salud mejora

Sea cual sea tu edad o el tiempo que lleves fumando, en cuanto dejes de fumar, reducirás el riesgo de padecer cáncer, enfermedades del corazón, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (COPD en inglés) y diabetes.

Después de 9 meses

La tos y las dificultades respiratorias disminuyen

Después de 1 año

El riesgo de padecer una enfermedad de corazón se reduce a la mitad

Después de 5 años

El riesgo de sufrir un ictus (accidente cerebrovascular) es el mismo que el de una persona no fumadora.

Quit Now
Virginia