



TRES

Buena razones
para dejar de fumar.

1 CALIDAD DE VIDA

vive una vida más larga y sana.

2 SALUD

el tabaco causa cáncer, enfermedades cardíacas, bronquitis crónica, asma, enfisema y muchos otros problemas de salud.

3 COSTO

el fumador promedio en Virginia gasta \$2,050 al año en cigarrillos o tabaco.
Toma ese dinero y **VIVE!**

1-855-DEJELO-YA

1-855-335-3569

VIRGINIA

QUITNOW.NET/VIRGINIA

PREPÁRATE.

ALÍSTATE.

DEJA DE FUMAR AHORA.

HAZ DE LA
VIDA
TU NUEVO
HÁBITO.

1-855-DEJELO-YA

1-855-335-3569

VDH VIRGINIA
DEPARTMENT
OF HEALTH

VDHLiveWell.com/tobacco

HL19 | 10-2017

DA EL PASO
HACIA UNA VIDA
MÁS SANA

1-855-**DEJELO-YA**
VIRGINIA

EL TOBACO ES UNA FUERTE ADICCIÓN.
PERO TU ERES AÚN MÁS FUERTE.

AYUDA GRATIS COMIENZA CON UN SÓLO PASO.





1-855-DEJELO-YA
VIRGINIA
WWW.QUITNOW.NET/VIRGINIA

**LA LINEA PARA DEJAR DE FUMAR
 DE VIRGINIA ES UN SERVICIO
 GRATIS QUE AYUDA A LOS
 RESIDENTES DE VIRGINIA A DEJAR
 DE FUMAR Y USAR TABACO.**

? CUANDO PUEDO?

Los residentes de Virginia pueden llamar 24/7 gratis

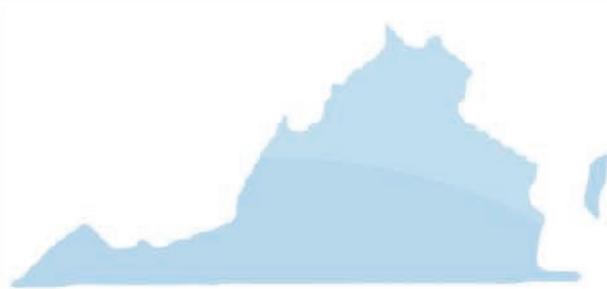
1-800-QUIT NOW o 1-800-784-8669
www.QuitNow.net/Virginia

? QUIEN PUEDE

Todo los residentes de Virginia **MAYORES DE 13 ANOS** que deseen dejar de usar el tabaco.

Servicios especializados para:

- Fumadoras embarazadas y perinatales
- Residentes de Virginia que hablen inglés y español
- Comunidad de sordos y con problemas de audición en la línea **1.877.777.6534**



? QUE RECIBIRA?

- Consejos Gratis de un profesional
- Plan gratuito personalizado para dejar de fumar
- Materiales de auto-ayuda gratuitos

? FUNCIONA?

!Si! Quienes llaman a la línea Quitline tienen **CINCO VECES** mas probabilidades de ser exitosos que quienes tratan de dejar fumar por su cuenta. Mas de 24,000 residentes de Virginia han sido ayudados por Quitline.

1-855-DEJELO-YA

1-855-335-3569
QUITNOW.NET/VIRGINIA

DEJE DE FUMAR AHORA. SIENTA LA

Los beneficios en su salud comienzan dentro unos minutos de dejar de fumar aunque a fumado por muchos años.

20 MINUTOS	Presión sanguínea y el pulso disminuyen
12 HORAS	Los niveles de monóxido de carbono el de oxígeno en su
24 HORAS	Disminuyen las posibilidades de un ataque cardíaco
48 HORAS	Mejor sentido del gusto y el olfato
2-3 SEMANAS	La circulación mejora y la función de sus pulmones aumenta
1-9 MESES	La tos, sinusitis, congestión, fatiga y falta de aliento disminuyen
1 AÑO	Las posibilidades de un ataque cardíaco se disminuyen a la mitad en comparación con alguien que fuma



**! LA AYUDA GRATIS SE
 ENCUENTRA CON UNA
 LLAMADA!**

!Si estás listo, nuestro apoyo GRATIS jamás lo abandonará!