



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!**

PREPÁRATE.

ALÍSTATE.

DEJA DE FUMAR AHORA.

HAZ DE LA
VIDA
TU NUEVO
HÁBITO.

1-855-DEJELO-YA
1-855-335-3569

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
1-855-335-3569
VIRGINIA

QUITNOW.NET/VIRGINIA

VDH VIRGINIA
DEPARTMENT
OF HEALTH

VDHLiveWell.com/tobacco

HL19 | 10-2017



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 ingles y espanol
- Comunidad de sordos y con problemas de audicion en la linea 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 linea 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.

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 Presion sanguinea y el pulso disminuyen

12 HORAS Los niveles de monoxido de carbono el de oxigeno en su

24 HORAS Disminuyen las posibilidades de un ataque cardiaco

48 HORAS Mejor sentido del gusto y el olfato

2 - 3 SEMANAS La circulacion mejora y la funcion de sus pulmones aumenta

1 - 9 MESES La tos, sinusitis, congestion, fatiga y falta de aliento disminuyen

1 AÑO Las posibilidades de un ataque cardiaco se disminuyen a la mitad en comparacion con alguien que fuma



! LA AYUDA GRATIS SE ENCUENTRA CON UNA LLAMADA!

!Si esta listo, nuestro apoyo GRATIS jamas lo abandonara!

1-855-DEJELO-YA

1-855-335-3569

QUITNOW.NET/VIRGINIA