

DEJE DE SER UN FUMADOR

Porque dejar de fumar?

Las quimicas en el tabaco pueden danar sus pulmones, corazon y otras partes vitales de su cuerpo. El fumar hace que usted tenga mal olor en su ropa y cabello, hace que usted parezca mayor de lo que es, y es muy costoso a su bolsillo. El humo de los cigarillos, cigarros(tabacos/puros), o de pipa tambien pueden danar la salud de sus seres queridos que esten alrededor de usted al fumar.

Beneficios

Dejar de fumar ayuda a que usted...

Sienta mejor salud

Respire mejor

Mejore su Olfato

Mejore su Paladar

Ahorre dinero al no comprar cigarillos.

Al dejar de fumar usted *No tendra...*

Gripes o dolores de oidos tan frecuentes.

Necesidad de consumir Nicotina.

Olor de humo en su ropa y cabello.

Preocupacion de danar la salud de sus seres queridos por fumar alrededor de ellos.

Sugerencias en como dejar de Fumar

Fije una fecha para dejar de fumar y mantenga su meta.

Notifique a sus amigos/familiares que usted desea dejar de fumar.

Tire a la basura sus cigarillos, cigarros(tabacos/puros), y pipas.

Respire profundo por 2 minutos cuando sienta deseos por fumar.

Beba suficientes liquidos(agua & jugo de Cranberry es muy bueno) esto ayuda a evacuar las quimicas de tabaco fuera de su cuerpo.

Quiere ayuda para dejar de fumar? Llame a la linea de ayuda de Los Fumadores de California al 1-800-NO-BUTTS para consejeria telefonica gratis.

