

Recuerde las 5 Ds

Estos son cinco pasos sencillos a seguir para ayudarle a liberarse del tabaco.

- 1 Demórese.** No intente tomar un cigarrillo en sus manos. Mientras más lo demore, menor será la probabilidad de que usted fume.
- 2 Distráigase con algo diferente.** Dé un paseo. Disfrute de una merienda saludable.
- 3 Déle un respiro a sus pulmones.** Tome 4 respiros profundos.
- 4 Desvíese de los lugares donde hay gente fumando.** El humo del cigarrillo ajeno también es nocivo para su salud y la de su bebé.
- 5 Disfrute del agua.** Beba al menos 8 vasos de agua al día.



Un servicio gratuito y eficaz

La Línea de Ayuda para Dejar de Fumar de Georgia es un servicio de salud pública fundado por el Departamento de Salud Pública de Georgia a través del Programa de Prevención del Consumo de Tabaco en Georgia (GTUPP, por sus siglas en inglés).

Los servicios profesionales, basados en pruebas, están disponibles sin costo alguno para adultos, mujeres embarazadas y adolescentes (de 13 años o más) del estado de Georgia. Los consejeros de la Línea de Ayuda para Dejar de Fumar de Georgia son especialistas altamente capacitados en la cesación del tabaquismo.

Para obtener más información acerca de la Línea de Ayuda para Dejar de Fumar de Georgia, por favor llame a nuestro número de llamada gratuita:

1-877-2NO-FUME

1-877-266-3863 (español)

1-877-270-STOP (inglés)

Horas de funcionamiento:

De 8:00 am hasta la medianoche

(7 días a la semana)

Para las personas con problemas auditivos:

Servicios de TTY: 1-877-777-6534

www.livehealthygeorgia.org

Georgia Department of Public Health
Georgia Tobacco Use Prevention Program
(Programa de Prevención del
Consumo de Tabaco en Georgia) (GTUPP)
Two Peachtree Street, N.W. | Suite 16-252
Atlanta, Georgia 30303-3142
(404) 657-0603



Fuentes: Informe del Cirujano General de los Estados Unidos, Consorcio Norteamericano de Líneas de Ayuda para Dejar de Fumar (NAQC, por sus siglas en inglés) y Familias Libres de Tabaco.

SU RAZÓN PARA DEJAR DE FUMAR HOY



Quando esté lista, estaremos aquí.

Llame hoy a la Línea de Ayuda para Dejar de Fumar de Georgia; un servicio gratuito y eficaz que ayuda a los residentes de Georgia a dejar de fumar y consumir tabaco

**1-877-2NO-FUME
(1-877-266-3863)**

WWW.LIVEHEALTHYGEORGIA.ORG

Financiado por los Centros para la Prevención y el Control de Enfermedades – Oficina de Tabaquismo y Salud

EL MEJOR MOMENTO PARA DEJAR DE FUMAR ES AHORA



POR SU SALUD

Dejar de fumar al principio del embarazo es lo mejor. Mientras más pronto deje de fumar durante su embarazo, mejor será para usted y para su bebé.

Cuando usted está embarazada, todo lo que entra a su cuerpo llega a su bebé. Esto incluye lo que come, bebe, respira y hasta las medicinas que ingiere.

El consumo de tabaco es nocivo para las mujeres embarazadas y también para sus bebés en gestación. El humo del tabaco puede dañar los tejidos del cerebro y los pulmones en desarrollo de un bebé en gestación.

Los químicos nocivos del tabaco pueden llegar a la sangre de su bebé. Estos químicos pueden dañar la salud del bebé y limitar su crecimiento.



POR SU BEBÉ

El consumo de tabaco puede causar problemas en el embarazo, incluido los partos prematuros, bebés con bajo peso, abortos espontáneos y el síndrome de muerte infantil súbita (SIDS, por sus siglas en inglés).

Dejar de fumar durante el embarazo puede prevenir daños a su bebé y:

- Aumentar el chance de que los pulmones de su bebé funcionen bien.
- Disminuir el riesgo de que su bebé nazca antes de tiempo.
- Aumentar sus probabilidades de tener un bebé sano, con peso normal.

Dé el primer paso. Hable con su doctor y enfermera hoy mismo acerca de las opciones seguras para la cesación del tabaquismo.

Cuando esté lista, estaremos aquí. Llame para obtener de manera gratuita su kit y su plan para "Dejar de Fumar", consejería y servicios de referencia profesionales y consejos útiles.



POR SU FUTURO ...

Son muchos los beneficios de dejar de fumar durante su embarazo y mantenerse sin fumar después de nacer el bebé:

- Le ahorra dinero que puede gastar en cosas más importantes.
- Menos toz y resfriados para usted y su bebé.
- Leche materna más saludable.
- Hace que su ropa, su casa y su auto huelan mejor.
- Le da más energía y le ayuda a respirar con más facilidad.

Dejar el tabaco puede conducir a una vida más larga y saludable. Viva para celebrar los momentos preciados y para ver a su familia crecer y prosperar. *Ellos la necesitan.*

Línea de Ayuda para Dejar de Fumar de Georgia 1-877-266-3863 (Llamada gratuita)