

Beneficios de dejar de fumar

Fumar es una causa principal de varios tipos de cáncer, la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (COPD) y enfermedades del corazón.

La salud mejora a los pocos minutos de dejar de fumar:

De 2 semanas a 3 meses después de dejar de fumar

El riesgo de sufrir un ataque cardíaco comienza a disminuir.

La función pulmonar comienza a mejorar.

De 1 a 9 meses después de dejar de fumar

La tos y la dificultad para respirar disminuyen.

1 año después de dejar de fumar

El riesgo añadido de padecer una enfermedad del corazón es la mitad del de un fumador.

A los 5 años de dejar de fumar

El riesgo de sufrir cáncer de la boca, la garganta y la vejiga se reduce a la mitad.

10 años después de dejar de fumar

El riesgo de morir de cáncer de pulmón baja a la mitad.

Cuando 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.

1-877-270-STOP (1-877-270-7867)

www.dph.georgia.gov/ready-quit

Los fondos fueron proporcionados por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades y la Oficina de Tabaquismo y Salud

Departamento de Salud Pública de Georgia
Programa de Prevención del Consumo de Tabaco en Georgia (GTUPP)

Two Peachtree Street, N.W., 16th Floor,
Atlanta, Georgia 30303-3142, (404) 657-6637

Fuentes: Informe del Cirujano General de los Estados Unidos,
North American Quitline Consortium (NAQC),
Smoke-Free Families.



Su razón para dejar de fumar hoy



Cuando esté listo, 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.

1-877-270-STOP (1-877-270-7867)

www.dph.georgia.gov/ready-quit

Los fondos fueron proporcionados por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades y la Oficina de Tabaquismo y Salud

Un servicio gratuito y eficaz

La Línea de Ayuda para Dejar de Fumar de Georgia es un servicio de salud pública financiado 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 de consejería están disponibles sin costo alguno para los adultos, mujeres embarazadas y adolescentes (de 13 años o más) que residen en Georgia.

Los consejeros de la Línea de Ayuda para Dejar de Fumar de Georgia son especialistas altamente capacitados en la cesación del consumo de tabaco.

Para aprender más sobre la Línea de Ayuda para Dejar de Fumar de Georgia, llame a nuestro número gratuito:

1-877-270-STOP (en inglés)

1-877-270-7867

1-877-2NO-FUME (en español)

1-877-266-3863

Para personas con problemas auditivos:

Servicios de TTY: 1-877-777-6534

www.dph.georgia.gov/ready-quit



Dejar de fumar requiere práctica

Recuerde las 5 D

Estos son cinco pasos sencillos para ayudarlo a dejar de fumar.

1. Demórese. No intente tomar un cigarrillo en sus manos. Mientras más se demore, menor será la probabilidad de que fume.
2. Distráigase con algo diferente. Dé un paseo. Disfrute de una merienda saludable.
3. Dé un respiro profundo. Respire 4 veces lentamente.
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.

Profesionales de la salud:

Visiten el sitio web *Ready to Quit* (Listo para dejar de fumar) en www.LiveHealthyGeorgia.org para acceder al formulario de referencias y a la información sobre la Línea de Ayuda para Dejar de Fumar de Georgia.

Para recibir capacitación gratuita sobre cómo preguntar, asesorar y referir, inscríbese en la capacitación para profesionales en línea, Cómo comunicarse con los fumadores: consejos para profesionales de la salud en Georgia, en

www.GAtobaccointervention.org

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 los medicamentos que ingiere.

El consumo de tabaco es muy 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 afectar la salud del bebé y limitar su crecimiento.

Por su bebé

Fumar puede causar problemas en el embarazo, incluidos 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 proteger a su bebé de daños y:

- Aumentar las probabilidades 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 médico y enfermera hoy mismo acerca de las opciones seguras para dejar de fumar.

Cuando esté lista, estaremos aquí

Llame para obtener gratis su kit y su plan para dejar de fumar, consejería profesional y servicios de referencia.

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 tos 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 de fumar 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 1-877-270-7867 (llamada gratuita)

