



No sabes cuándo tu uso de tabaco te va a alcanzar.

10 AÑOS MENOS DE VIDA

En promedio, los fumadores mueren 10 años antes que los no fumadores. El número de años de vida perdidos son aún más para algunos fumadores, como aquellos con retos de salud mental o uso de sustancias.

480,000 MUERTES ANUALES

En los Estados Unidos, fumar cigarrillos causa aproximadamente 480,000 muertes al año.

MÁS DE 16 MILLONES

Más de 16 millones de personas viviendo en E.U. viven con una enfermedad relacionada al fumar la cual le disminuye su calidad de vida relacionada a la salud.

7,000 QUÍMICOS DAÑINOS A LA SALUD

La nicotina es el componente adictivo en los cigarrillos, pero tanto los cigarrillos como otros productos de tabaco también incluyen otros 7,000 químicos que son dañinos a la salud.



Si dejar de usar tabaco no está resultando, ¡busca ayuda y sigue tratando!

¿Fumas más de un paquete al día? ¿Es fumar lo primero que haces en la mañana? ¿Fumas aún cuando estás enfermo? Todos estos son signos de alta dependencia a nicotina. Sin embargo, la mayoría de las personas que fuman cigarrillos están adictas a la nicotina hasta cierto grado.

Los medicamentos de nicotina pueden CALMAR antojos por un cigarrillo y pueden ayudarte a dejar de usar tabaco más fácilmente que hacerlo “de un cantazo”. Los medicamentos ayudan con los antojos pero no proveen los otros químicos dañinos a la salud que hay en cigarrillos convencionales. Los medicamentos de nicotina, o Terapia de Reemplazo de Nicotina, incluyen:

- Parches
- Goma de mascar de nicotina
- Pastillas de nicotina
- Spray nasal (se requiere receta)
- Inhalador (se requiere receta)

... y ellos aumentan en un 50-70% la proporción de intentos exitosos.

Habla con tu proveedor sobre cómo ellos te pueden ayudar a dejar de usar tabaco exitosamente.

- **Llama al 1-855-DEJELO-YA para ayuda gratuita.**
- Únete a un grupo virtual de ayuda, como “Libertad del Fumar” en lung.org
- Explora los recursos disponibles en www.TakingTexasTobaccoFree.com