



PREPÁRATE.

INSCRÍBETE.

DEJA DE FUMAR AHORA.

**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 cigarros o tabaco.  
¡Toma ese dinero y VIVE!

1-855-DEJELO-YA

1-855-335-3569

VIRGINIA

QUITNOW.NET/VIRGINIA

HAZ DE LA  
**VIDA**  
TU NUEVO  
HÁBITO.

1-855-DEJELO-YA

1-855-335-3569



VDH VIRGINIA DEPARTMENT OF HEALTH

VDH.Virginia.gov/tobacco

HL18 | 3-2022

DA EL PASO  
HACIA UNA VIDA  
**MÁS SANA**

1-855-DEJELO-YA

VIRGINIA

EL TABACO ES UNA FUERTE ADICCIÓN.  
PERO TU ERES AÚN MÁS FUERTE.

LA AYUDA GRATUITA ESTÁ A UN PASO





**1-855-DEJELO-YA**  
**VIRGINIA**  
**WWW.QUITNOW.NET/VIRGINIA**

**DEJE DE FUMAR. VIVE LA DIFERENCIA.**

Su salud comienzan a mejorar a los pocos minutos de dejar de fumar, aunque hayas fumado durante muchos años

**20 MINUTOS** Presion sanguinea y el pulso disminuyen

**12 HORAS** Los niveles de monóxido de carbono y oxígeno en sangre vuelven a la normalidad

**24 HORAS** Disminuyen las posibilidades de un ataque cardiaco

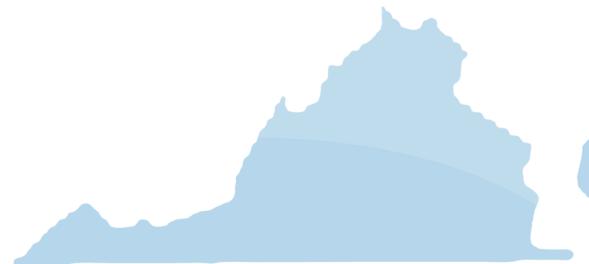
**48 HORAS** Mejor sentido del gusto y el olfato

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

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

**1 AÑO** La probabilidad de sufrir un ataque al corazón se reduce a la mitad en comparación con un fumador.

**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 AÑOS** que deseen dejar de usar el tabaco.

SERVICIOS ESPECIALIZADOS PARA:

- Fumadoras embarazadas y perinatales
- Residentes de Virginia que hablen inglés y español
- Personas sordas o con problemas de audición, llamando al 1-877-777-6534

**¿QUE RECIBIRA?**

- ✓ Consejos Gratis de un profesional
- ✓ Plan gratuito personalizado para dejar de fumar
- ✓ Materiales de auto-ayuda gratuitos

**¿FUNCIONA?**

Sí, Quienes llaman a la línea para dejar de fumar, tienen **CINCO VECES** más probabilidades de dejar de fumar que aquellos que lo intentan por su cuenta. Más de 24,00 residentes de Virginia han recibido ayuda en Quitline.



**CON UNA SÓLA LLAMADA, ENCONTRARÁ AYUDA GRAUITA**

Si está listo, siempre tendrá nuestro asesoramiento **GRATUITO**

**1-855-DEJELO-YA**

**1-855-335-3569**  
**QUITNOW.NET/VIRGINIA**