

Entérate Que Esperar Al Dejar De Consumir Tabaco

Los Beneficios de renunciar



20 Minutos después de renunciar

El ritmo de tu corazón baja lentamente hacia un ritmo más saludable



12 horas después de renunciar

Algunos tóxicos en tu sangre llegan a la normalidad



2 a 12 Semanas después de renunciar

El riesgo de un ataque al corazón empieza a bajar



1 a 9 Meses después de renunciar

Tu tos y respiración mejoran



1 Año después de renunciar

El riesgo de un ataque al corazón es la mitad que el de una persona que fuma

Los ahorros al renunciar al tabaco

¿En qué gastarías lo ahorrado?



* Basado en el costo promedio en Oregon \$5.69 por cajetilla de cigarrillos

Los Síntomas de abstinencia a la nicotina:



- Urgencia de fumar
- Depresión
- Falta de sueño
- Frustración o enojo
- Ansiedad
- Inquietud
- Incremento de apetito y peso

Pasos para renunciar al tabaco



Recursos



Línea para dejar de fumar

Inglés: 800-784-8669
Español: 877-266-3683
www.oregonquitline.org



Clases en grupo

St. Charles Health System
www.stcharleshealthcare.org
(541) 706-6390



Recursos por Internet

www.smokefree.gov
www.becomeanex.org
www.ffsonline.org