



# Fumar

## ¿Sabía que...?

*El consumo de tabaco es la primera causa de muerte y discapacidad en Estados Unidos.*

## Plan de acción

- Si está pensando en dejar de fumar, pida ayuda. Es lo más importante que puede hacer por su salud y la de su familia.
  - Llame a la línea de ayuda para dejar de fumar del estado de Nueva York al 1-866-NY-QUITS.
  - Visite a su médico para conocer las opciones de tratamiento.
  
- Hable con sus hijos sobre fumar o utilizar cigarrillos electrónicos. El 90 % de las personas que fuman empiezan a hacerlo antes de cumplir los 18 años.
  
- Si no fuma, evite los cigarrillos electrónicos. Estos cigarrillos contienen nicotina y pueden provocar adicción.
  
- Limite la exposición al humo ambiental de tabaco, que puede provocar enfermedades cardíacas y cáncer.
  - Evite fumar cerca de niños.
  - Mantenga su hogar libre de humo.

[more →](#)



## Recursos

\* Para traducir páginas web, ingrese al traductor de Google, seleccione “páginas web” y pegue el enlace en el cuadro de búsqueda.

### Obtenga ayuda para dejar de fumar

Línea de ayuda para dejar de fumar del estado de Nueva York: 1-866-NY-QUITS.



Para obtener información sobre programas libres de humo y terapias de reemplazo de nicotina de bajo costo, visite [nysmokefree.com](http://nysmokefree.com).

### Recursos para que adolescentes y jóvenes dejen de fumar cigarrillos electrónicos



Envíe **DITCHVAPE** al **88709**. Es un programa gratuito y anónimo de envío de mensajes de texto para personas de 13 a 25 años.

### Encuentre apoyo para una vivienda libre de humo

¿Tiene vecinos que fuman dentro de la casa? Si necesita ayuda para que su edificio de apartamentos sea un espacio libre de humo, póngase en contacto con: [tobaccofreewny.com/contact-us/](http://tobaccofreewny.com/contact-us/).



### Recursos educativos



Obtenga más información sobre el humo ambiental de tabaco y los aerosoles de cigarrillos electrónicos.



Versión: Agosto de 2024, Búfalo

[NYSCHECK.ORG](http://NYSCHECK.ORG)

New York State Children's  
Environmental Health Centers

