



# Tabaquismo

## ¿Sabía que...?

*El tabaquismo es la principal causa de muerte y discapacidad en los EE. UU.*

### Plan de acción

- Si está listo, deje de fumar; es una de las cosas más importantes que puede hacer por su salud y la de su familia.
- Hable con sus hijos sobre el consumo de cigarrillos o el vapeo. El 90 % de los fumadores comienza el hábito antes de cumplir los 18 años.
- Si no fuma, evite los cigarrillos electrónicos porque contienen nicotina y pueden ocasionar una adicción.

## Recursos

Obtenga herramientas y consejos para dejar de fumar en [smokefree.gov](http://smokefree.gov).

Recursos locales:

Nueva York	Visite el sitio <a href="http://nysmokefree.com">nysmokefree.com</a> o llame al 1-866-NY-QUITS
Nueva Jersey	Visite el sitio <a href="http://njquitline.org">njquitline.org</a> o llame al 1-866-NJ-STOPS
Puerto Rico	Visite el sitio <a href="http://dejaloyapr.salud.gov.pr">dejaloyapr.salud.gov.pr</a> o llame al 1-877-335-2567
Islas Vírgenes de EE. UU.	Visite el sitio <a href="http://smokefree.gov">smokefree.gov</a> o llame al 1-800-QUIT-NOW.

Para obtener más información, visite [icahn.mssm.edu/research/pehsu/information](http://icahn.mssm.edu/research/pehsu/information)

*más* →

Signature \_\_\_\_\_

Date \_\_\_\_\_