



Fumar

¿Usted sabía que?

La causa #1 de muerte y discapacidad en los Estados Unidos es el uso del tabaco.

Plan de Acción

- Si te sientes listo, debería parar de fumar. Es una de las acciones más importantes y beneficiosa que puede hacer para su salud y la de su familia.
- Llame al NYS Quitline al 1866-NY-QUITS o acceda a www.nysmokefree.com o visite su médico para opciones de tratamiento.
- Hable con sus niños o adolescentes sobre los peligros de fumar y vapear. Un 90% de los fumadores comienzan antes de sus 18 años.



- Si no es un fumador, por favor evite los cigarrillos electrónicos (E-cigarettes/ecigs). Estos contienen nicotina y pueden llevar a la adicción.

Recursos

1-866-NY-QUITS

Si desea más información sobre programas de como parar de fumar y de reemplazamiento de nicotina a bajo costo acceda la siguiente página web:
www.nysmokefree.com

Para más información visite: nyscheck.org/rx

