

## ¿POR QUÉ DEJAR DE FUMAR?

Fumar daña casi **TODOS LOS ÓRGANOS** de su cuerpo, incluyendo el **CORAZÓN**

Fumar causa **1 DE CADA 4 MUERTES** por enfermedad cardiovascular









Dejar de fumar no es **FÁCIL**, pero le devolverá años a **SU VIDA**

## DAÑOS A SU CORAZÓN

- LATIDO IRREGULAR DEL CORAZÓN
- ENGROSAMIENTO Y ESTRECHAMIENTO DE LOS VASOS SANGUÍNEOS
- ACUMULACIÓN DE PLACAS EN LAS ARTERIAS

## CONSEJOS PARA DEJAR DE FUMAR

- ✓ Encuentre un plan que mejor se adecúe a usted 
- ✓ Escoja una fecha 
- ✓ Recuerde la razón por la cual está dejando de fumar
- ✓ Evite actividades o lugares que le hagan querer fumar 
- ✓ Hágalo público 
- ✓ Pregunte sobre programas para ayudarle a dejar de fumar 
- ✓ Aproveche las herramientas y recursos disponibles en [CardioSmart.org](https://www.cardiosmart.org) y busque ayuda en **1-800-QUIT-NOW**
- ✓ ¡No se rinda! Con frecuencia, los resbalones son parte del proceso
- ✓ Celebre las pequeñas victorias 

La información proporcionada es para propósitos educativos solamente. Por favor, consulte a su médico acerca de sus necesidades de salud específicas.

Para más información, visite [CardioSmart.org/StopSmoking](https://www.cardiosmart.org/StopSmoking)