



Buenas razones para dejar de fumar

- Una sonrisa más brillante. Encías y dientes más saludables.
- Le permite ahorrar dinero. ¡De \$3 a \$9 por caja, son miles de dólares al año!
- Reduce el riesgo de cáncer El tabaco para masticar contiene 28 químicos que causan cáncer.
- Reduce el riesgo de enfermedad cardíaca y presión arterial alta.



Consejos para ayudar a las personas a dejar de masticar tabaco

- Dejar de fumar es difícil, pero ¡PUEDE hacerlo!
- Pídale ayuda a familiares, amigos o compañeros de trabajo.
- Llame a la Línea para Dejar de fumar de Wisconsin para recibir entrenamiento y materiales gratuitos: 1-800-QUIT-NOW
- Deshágase de todos productos relacionados con el tabaco que tenga en el hogar, el automóvil y el lugar de trabajo.
- Reemplace la caja o bolsa de tabaco con pretzels, zanahorias o chicles.
- Visite: <https://smokefree.gov/quitting-dip>

Fuente: CDC

Mi plan para dejar de fumar

1. Estaré listo.

- Voy a establecer una fecha para dejar de fumar y atenerme a ella, ¡ni siquiera una bocanada!
- Me desharé de todo el tabaco, así no me tiento.
- Recibiré ayuda gratuita a través de la Línea para Dejar de fumar de Wisconsin.

2. Sentiré deseos, pero tengo un plan.

- Respiraré profundamente. Me diré a mí mismo que este impulso pasará.
- Tomaré agua en lugar de consumir tabaco.
- Voy a masticar chicle, semillas o pajillas.

3. Esta vez, no voy a volver a fumar. Conozco las tentaciones.

- Evitaré el alcohol
- Evitaré a las personas que mastican tabaco o fuman.
- Comeré bien y me mantendré activo.

4. Preparación.

- Llamaré al 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) antes de mi fecha de dejar de fumar para planificar.
- Mi fecha para dejar de fumar es: ____

Pediré apoyo a:

- mi doctor
- mis amigos
- mis parientes.