

Recuerde...

Se puede dejar de fumar, la adicción a la nicotina se puede vencer.

Lo importante es tomar la decisión y buscar ayuda a tiempo.

Hable con su médico, él está dispuesto a orientarlo sobre las alternativas para dejar de fumar.

Pídale que le refiera a la Línea de Cesación de Fumar

¡Déjalo ya!.

Nosotros le podemos ayudar.



Estado Libre Asociado de Puerto Rico
Departamento de Salud

¡Usted puede dejar de fumar y nosotros le podemos ayudar!

¡Llame hoy!

Para más información puede comunicarse de forma gratuita a la Línea de Cesación

¡Déjalo ya!

al 1.877.DEJALOS (1.877.335.2567)

lunes-viernes

9:00a.m. - 9:00 p.m.

sábados, domingos y días feriados

9:00 a.m. - 6:00 p.m.

 facebook.com/dejaloyapr

 twitter.com/dejaloyapr

Departamento de Salud

Ayuda telefónica para dejar de fumar

1-877-335-2567

libre de costo • www.salud.gov.pr

División de Control de Tabaco y Salud Oral

Revisado en Marzo 2014



ESTADO LIBRE ASOCIADO DE
PUERTO RICO

Departamento de Salud

¿Está usted interesado en
DEJAR DE FUMAR?



¡Déjalo ya!

1.877.335.2567



¡Déjalo ya! es una línea telefónica gratuita que ofrece consejería profesional, de forma confidencial, a aquellas personas que hayan tomado la decisión de dejar de fumar.

Nuestros profesionales le ayudarán a identificar situaciones en las cuales usted sienta la necesidad de fumar. Además, explorarán nuevas alternativas de manejo de estas situaciones sin el uso de tabaco.

¿Qué servicios ofrece la línea?

- Plan personalizado para dejar de fumar.
- Técnicas para prevenir recaídas.
- Envío de material educativo por correo.
- Información sobre medicamentos para dejar de fumar.
- Información sobre cubierta de medicamentos por planes médicos.
- Información sobre terapia de reemplazo de nicotina.
- Llamadas telefónicas y de seguimiento.



¿Por qué dejar de fumar?

- El tabaco es la primera causa prevenible de enfermedad y muerte prematura en los Estados Unidos y Puerto Rico.
- Disminuye el riesgo de:
 - Cáncer
 - Enfermedades cardíacas
 - Ataque cerebral
 - Enfermedades respiratorias, tales como asma y enfisema
 - Evita el mal aliento ocasionado por el uso del cigarrillo
- Retrasa la aparición de arrugas.
- Mejora su circulación.
- Respira con mayor facilidad.
- Si usted o algún familiar padece de asma, disminuye los episodios.
- Evita la impotencia causada por el uso de fumar.
- Si es mujer y está embarazada, aumenta la posibilidad de tener un bebé saludable.
- Ahorra dinero (el fumador promedio gasta alrededor de 2,000 dólares al año en cigarrillos).