



## ¿Sabía que?

*La causa #1 de muerte y discapacidad en los Estados Unidos se debe al uso del tabaco o cigarrillo*

# Tabaquismo

## 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 su médico para explorar opciones de tratamiento.
  - Llame al *Quitline* 800-**QUIT-NOW** (800-784-8669)
- Hable con sus niños y/o adolescentes acerca de los peligros de fumar y vapear. El 90% de las personas que fuman, comienzan antes de los 18 años.
- Si no es un fumador evite los cigarrillos electrónicos (*e-cigarettes* o *ecigs*). Estos contienen nicotina y pueden conllevarlo a una adicción.

[more](#) →

---

---

## Recursos

Llame a línea de ayuda para dejar el cigarrillo:

800-**QUIT**-NOW (800-784-8669)

Para más información visite:

<https://doh.vi.gov/>

<https://icahn.mssm.edu/research/pehsu/us-virgin-islands-puerto-rico/spanish>

Version: April 2020