

“Dejar de fumar es un reto muy grande. Pero es muy gratificante saber que estoy ayudando a otra persona a liberarse del tabaco y llevar una vida más saludable.”

Juan, 27 años
Consejero
Línea de Maryland
para dejar de fumar

“Varias veces traté de dejar de fumar, pero algunos de mis amigos fumaban, y el estudio me tenía muy estresado. Pero no quería ser un fumador toda la vida y el apoyo de mi familia era un factor muy importante para dejar de fumar. Ahora, seis años después de dejar de fumar

me siento más saludable, tengo más control de mí mismo, y hasta he perdido peso!”



La línea telefónica de Maryland para dejar de fumar es un servicio **GRATIS** y confidencial que le ofrece ayuda para dejar el cigarrillo, para siempre.

Nuestros consejeros le ofrecen un plan personalizado para dejar de fumar, consejería, información sobre medicamentos y le informan sobre las diferentes maneras de manejar la situación.

No importa cuantas veces haya intentado dejar de fumar, la línea **1-800-QUIT-NOW** es un servicio gratis ofrecido por el Departamento de Salud e Higiene Mental de Maryland que puede aumentar en un 50% los resultados positivos.

Para más información visite la página:
www.SmokingStopsHere.com

Maryland's

1-800



QUIT NOW

1-800-784-8669

SmokingStopsHere.com



Departamento de Salud e Higiene Mental de Maryland

Martin O'Malley, Gobernador

Anthony G. Brown, Teniente Gobernador

Joshua M. Sharfstein, M.D., Secretario, DHMH



Hay muchas
pequeñas razones
para mantener
la casa libre de
humo de cigarrillo

El Humo de Segunda Mano
El año pasado, aproximadamente 1,600 habitantes de Maryland que no fumaban murieron a causa de la exposición indirecta al humo de cigarrillo.

En el 2006, un 35% de los jóvenes en Maryland reportaron haber estado expuestos indirectamente al humo de cigarrillo mientras viajaban en un automóvil.

Para proteger a sus seres queridos, comience a hacerlo desde su casa: manténgala libre de humo de cigarrillo. Si se siente listo para dejar de fumar llame al **1-800-QUIT-NOW** para recibir ayuda.

El humo de segunda mano lastima sobre todo a los niños

Sabía usted que los niños que respiran el humo secundario

- ¿toman más tiempo en desarrollar sus pulmones y se enferman de neumonía y bronquitis con más frecuencia?
- ¿corren más riesgo de tener infecciones dolorosas en los oídos?
- ¿tienden a tener problemas respiratorios y pueden desarrollar enfermedades como el asma?
- ¿corren más riesgo de desarrollar el Síndrome de Muerte Súbita del Lactante (SIDS por sus siglas en inglés)?

Cómo protegerse usted mismo y a su familia

- No fume en un automóvil o en su casa y tampoco permita que otras personas lo hagan
- No fume cuando haya niños presentes
- Coloque avisos de “prohibido fumar” en su casa y automóvil
- Si cree que no está listo para dejar de fumar, piense en su familia y fume afuera

¿Cómo obtener ayuda para usted, un miembro de la familia o un amigo?

Si usted fuma, o le preocupa alguien que fuma llame a la línea telefónica de Maryland para dejar el tabaco al **1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)**. Los usuarios de teléfono de texto (TTY) deben llamar al TTY 1-877-777-6534.

Horas de servicio: Del 7:00 a.m. a 3 a.m., 7 días de la semana. También puede visitar la página **www.SmokingStopsHere.com** para que un consejero lo contacte por teléfono.

La línea **1-800-QUIT-NOW** es un servicio gratis ofrecido por el Departamento de Salud e Higiene Mental de Maryland.

Maryland's

1-800



QUIT NOW

1-800-784-8669

SmokingStopsHere.com

