

# PREVENTION WEDNESDAY

SUN MON TUE

THUR FRI SAT

City of Baltimore

Health Department

Alcalde Sheila Dixon

Proteja su Salud – Deje de Fumar

## ¿Sabía Usted?

- El humo del cigarrillo contiene un aditivo llamado nicotina, el cual hace más difícil de dejar de fumar que romper otros hábitos.
- Cada año, mueren mas de 400,000 Americanos de enfermedades relacionadas al humo del cigarrillo.
- Al dejar de fumar reduce su riesgo de tener cáncer pulmonar, enfermedades del corazón, apoplejía, osteoporosis y cánceres de la boca y garganta.
- Mujeres embarazadas que fuman están al riesgo de tener su bebe prematuro, que puede ser peligroso para la salud del bebé.

## ¿Cómo puedo dejar de fumar?

- ❖ Llame al 1-800-QUIT-NOW para asistencia gratis
- ❖ Visite [www.becomeanex.org](http://www.becomeanex.org) para aprender como otros fumadores han dejado de fumar.
- ❖ Llame al Departamento de Salud de la Ciudad de Baltimore al 410-396-5007 para inscribirse en clases de cesación gratis

## TIPS de Prevención:

**Tip 1** Deje de fumar hoy para que evite las enfermedades relacionadas con el cigarrillo

**Tip 2** Especialmente si esta embarazada, evite fumar y el humo del cigarrillo.

**Tip 3** Pregúntele a su doctor por asistencia en como puede usted dejar de fumar.

**GRATIS** Parches y Chiclos de Nicotina

Estarán Disponibles Empezando 1 de Marzo para Personas que Califican.  
Llame HOY al 1-800-Quit-NOW  
*¡Aprovechen hasta que se acaben!*

## Fuentes de Información y Referencias

---

**National Institutes of Health / Instituto Nacional de la Salud**

[http://dcccps.nci.nih.gov/TCRB/Smoking\\_Facts/facts.htm](http://dcccps.nci.nih.gov/TCRB/Smoking_Facts/facts.htm)

**American Cancer Society: Guide to Quitting Smoking / Sociedad Anticancerosa**

[http://www.cancer.org/docroot/PED/content/PED\\_10\\_13X\\_Guide\\_for\\_Quitting\\_Smoking.asp](http://www.cancer.org/docroot/PED/content/PED_10_13X_Guide_for_Quitting_Smoking.asp)

**Centers for Disease Control and Prevention / Centro para enfermedades de Prevension**

<http://www.cdc.gov/tobacco/how2quit.htm>

**American Lung Association / Asociacion Americana del Pulmón**

<http://www.lungusa.org/site/pp.asp?c=dvLUK900E&b=33484>

**United States Department of Health and Human Services / U.S.A. Departamento de Salud**

<http://www.smokefree.gov>

**American Legacy Foundation / Fundación Americana del Legado**

<http://www.becomeanex.org>

**Maryland Quitline / Línea directa de Maryland para dejar de fumar**

<http://www.smokingstopshere.com>