



“He estado fumando durante 40 años. El daño ya está hecho”.

“¿Por qué no debería disfrutar de mis cigarrillos? No importa a mi edad”.

Nunca es demasiado tarde para dejar de fumar:

LOS BENEFICIOS DE DEJAR DE FUMAR PARA LOS ADULTOS MAYORES

La verdad es que sí importa.

Dejar de fumar tiene muchos beneficios y puede ahorrarle mucho dinero. Los beneficios son ciertos incluso si usted es mayor y ha fumado durante mucho tiempo. Después de dejar de fumar, su cuerpo comenzará a sanar, sin importar la edad que tenga.

Algunos de los beneficios pueden ser:

- Menos resfriados, gripe, infecciones pulmonares y problemas sinusales
- Ayuda a reducir o prevenir los síntomas de insuficiencia cardíaca
- Más energía
- Ayuda a mejorar el tono de la piel y ayuda a que las heridas sanen más rápido
- Respiración más fácil
- Menor riesgo de disfunción eréctil
- Tasas de seguro potencialmente más bajas

¡Sabemos que es difícil! Hay ayuda.

Incluso si solo está considerando dejar de fumar, hable con su médico o llame a una línea para dejar de fumar.

Las líneas telefónicas para dejar de fumar ofrecen capacitación gratuita por teléfono para ayudarlo a dejar de fumar.

- Llame al **1-855-DÉJELO-YA** para hablar confidencialmente con un entrenador de dejar de fumar altamente capacitado.
- Las líneas telefónicas para dejar de fumar brindan muchos de los servicios y el apoyo que recibe en una clase para dejar de fumar o de su médico.
- La ayuda de coaching está disponible en varios idiomas.

¡LLAME PARA HABLAR CON UN ENTRENADOR GRATUITO PARA DEJAR DE FUMAR HOY!

**1-800-QUIT-NOW
(1-800-784-8669)**

**En Español:
1-855-DÉJELO-YA
(1-855-335-3569)**



Escanéame para el video de la línea para dejar de fumar de los CDC



Escanéame para un breve video que destaca Nunca es demasiado tarde

