



## ¿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 ¡Déjalo ya! 1-877-335-2567*
- 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:

¡Déjalo ya!

1-877-335-2567

Para más información visite:

[www.salud.gov.pr](http://www.salud.gov.pr)

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

Version: April 2020