

# ¡No dejes de fumar solo!



¿Sabía usted que...?

**David:** Hola, José. ¿Estás bien?

**José:** Estoy tratando de dejar de fumar y estoy de malhumor.

**David:** Me alegro al saber que dejaste de fumar. ¡Qué buena noticia!

**José:** ¿Sabes? Mi esposa se queja del dinero que gasto y del humo en la casa. ¡Pero es difícil!

**David:** Sé cómo te sientes. Yo pasé por lo mismo. Es difícil dejar de fumar. Pero no tienes que pasar por esto solo.

**José:** ¿Y tú como lo hiciste?

**David:** Primero llamé a una línea telefónica gratis para personas que quieren dejar de fumar. Ellos hablaron conmigo en privado y me recomendaron un grupo de apoyo local al que podía unirme. También usé el parche, que ayudó a aliviar mi deseo de fumar.

**José:** Ese es un buen consejo. Quizás debo intentarlo.

**David:** Confía en mí, si yo lo pude hacer tú también puedes. No tienes nada que perder y mucho por ganar. Además, la llamada es gratis.

**José:** ¡Qué bien! ¿Cuál fue el número al que llamaste?

- Dejar de fumar es lo más importante que puede hacer para proteger su salud.
- Su salud mejora tan pronto usted deja de fumar. Al siguiente día, su riesgo de un infarto baja. Al siguiente mes, su presión arterial y su respiración mejoran.
- Usar el parche y hablar con un consejero le ayudará a dejar de fumar con éxito.

Si busca ayuda para  
dejar de fumar  
llame al:

1.800.227.2345



Get help anytime.

1.800.227.2345 / [www.cancer.org](http://www.cancer.org)