

¿Qué pasa cuando dejas de **fumar**?

Después de 20 minutos...



...su pulso y presión arterial comienzan a volver a la normalidad.

Después de 8 horas...



...tendrá la mitad de los niveles de nicotina y carbono monóxido en su sangre. Sus niveles de oxígeno estarán aumentando para volver a la normalidad.

Después de 12-24 horas...



...su riesgo de ataque al corazón se reduce considerablemente. Tu corazón no tiene que bombear con tanta fuerza para llevar oxígeno a su cuerpo.

Después de 2-3 días...



...sus sentidos del gusto y el olfato se volverán más fuertes, y sus pulmones comenzarán a tratar de expulsar la mucosidad y otra suciedad que queda por cigarrillos. Respirarás mejor y tendrás más energía.

Dentro de 1-9 meses...



...puede hacer ejercicio sin quedarse sin aliento. Obtendrás menos resfriados y otras enfermedades.

Después de 1 año...



...su riesgo de enfermedad cardíaca es la mitad de lo que era hace un año.

Durante los próximos años, reducirá el riesgo de muchos tipos de cáncer, ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares.

**Comience su jornada para dejar de fumar
hoy llamando 1-800-QUIT-NOW
o escanea aquí.**



Cigarrillos electrónicos y vaporizadores: ¿cuál es el problema?



No es solo vapor de agua. Los vaporizadores contienen muchos elementos nocivos para la salud y químicos tóxicos y metales pesados.

Nicotina: adictiva, afecta el desarrollo del cerebro. **Níquel, Estaño y Plomo:** basta de decir.

Propilenglicol: también se encuentra en anticongelantes y pinturas.

Benceno: se encuentra en el escape de los automóviles. **Acroleína:** se encuentra en herbicidas.

Carcinógenos: como el formaldehído y el acetaldehído.



Pueden causar lesiones pulmonares graves y permanentes. Los químicos en los cigarrillos electrónicos y vaporizadores pueden provocar enfermedades pulmonares, enfermedades cardíacas, cáncer, asma y EPOC.



Son adictivos. Los cigarrillos electrónicos y vaporizadores contienen nicotina o nicotina sintética, a menudo en niveles altos. La nicotina es adictiva. La nicotina también puede afectar negativamente el desarrollo del cerebro en los jóvenes y adultos jóvenes.



Las emisiones de segunda mano de los vaporizadores son peligrosas para los que no usan. El aerosol exhalado de los vaporizadores contiene muchos de los mismos tóxicos sustancias químicas, metales pesados y partículas ultrafinas inhaladas, exponiendo otros a los mismos productos químicos peligrosos.



Todos los cigarrillos electrónicos y vaporizadores son dañinos para los jóvenes. A pesar de el nombre o la marca, todos los vaporizadores y cigarrillos electrónicos son dañinos para los jóvenes. Algunos pueden parecer unidades USB y muchos tienen sabores de frutas o dulces. Pueden parecer inofensivos, pero no lo son.

No son una alternativa segura a fumar.

La única alternativa segura a fumar o usar vaporizadores es dejar de fumar para siempre.

Los jóvenes pueden enviar un mensaje de texto a "Start My Quit" al 36072 o escanea aquí.

