

El cigarrillo hace mucho daño.

- El humo de segunda mano que exhala el fumador y despiden la punta del cigarrillo es dañino, especialmente para los niños.¹
- Fumar hace que la piel envejezca más rápido, haciendo que la gente aparente mayor edad de la que en realidad tiene.²
- Fumar puede provocar impotencia.³
- Fumar causa enfermedades cardíacas, como los ataques al corazón, que ponen en riesgo su vida.⁴

1. U.S. Preventive Services Task Force.: Guide to Clinical Preventive Services: Report of the U.S. Preventive Services Task Force. 2nd ed. Baltimore, Md: Williams & Wilkins, 1996.
2. Koh, J. S., Kang, H., Choi, S. W., & Kim, H. O. (2002). Cigarette smoking associated with premature facial wrinkling: image analysis of facial skin replicas. *International Journal of Dermatology*, 41(1), 21-27.
3. Mannino, D.M., Klevens, R.M., & Flanders, W.D. (1994). Cigarette smoking: An independent risk factor for impotence? *American Journal of Epidemiology*, 140(11), 1003-1008.
4. Ockene, I. S., & Miller, N. H. (1997). Cigarette smoking, cardiovascular disease and stroke: A statement for healthcare professionals from the American Heart Association #71-0128. *Circulation*, 96, 3243-3247.5.

Dejar el cigarrillo ayuda más de lo que te imaginas.

- Al dejar de fumar los adultos en una familia, disminuye el riesgo de asma, infecciones del oído y otras enfermedades desencadenadas por el humo de segunda mano.⁵
- Al dejar de fumar, podrá disfrutar más la práctica de deportes y las actividades al aire libre con sus hijos.⁶
- Con sólo dejar de fumar, podrá ahorrar más de \$2000 dólares al año.⁷
- Dejar de fumar durante el embarazo le ayuda a reducir la posibilidad de que su bebé nazca con bajo peso.⁸

5. Meltzer, S.B., Hovell, M.F., Meltzer, E.O., Atkins, C.J., & de Peyster, A. (1993). Reduction of secondary smoke exposure in asthmatic children: Parent counseling. *The Journal of Asthma*, 30(5), 391-400.
6. Omori, H., & Morimoto, Y. (2004). Effects of smoking habits on pulmonary function. Cross-sectional and longitudinal studies in male subjects on medical check-up. *Nihon Kokyuki Gakkai Zasshi*, 42(4), 306-312.
7. Basado en un precio por cajetilla de \$2.50, multiplicado por 800 cajetillas de cigarrillos no fumadas por año.
8. U.S. Preventive Services Task Force.: Guide to Clinical Preventive Services: Report of the U.S. Preventive Services Task Force. 2nd ed. Baltimore, Md: Williams & Wilkins, 1996.

Lo bueno es que tú puedes.

- Hablamos español. La línea de asistencia telefónica QUITPLAN® (1-888-354-7526), cuenta con profesionales que hablan español que con gusto resolverán tus dudas y preguntas.
- Juntos, podemos crear un plan que funcione para ti.
- Los servicios QUITPLAN® para dejar de fumar son gratis.

Si te sientes listo para intentar dejar de fumar o sólo necesitas información, llámanos.

Hablamos español
1-888-354-7526

Servicio en inglés
1-888-354-7526

Horario de atención
Lunes-Viernes 7am-10pm
Sabado 8am-5pm
Domingo 10am-4pm

**¡Sí, tú puedes
dejar de fumar!**

Llama hoy mismo.

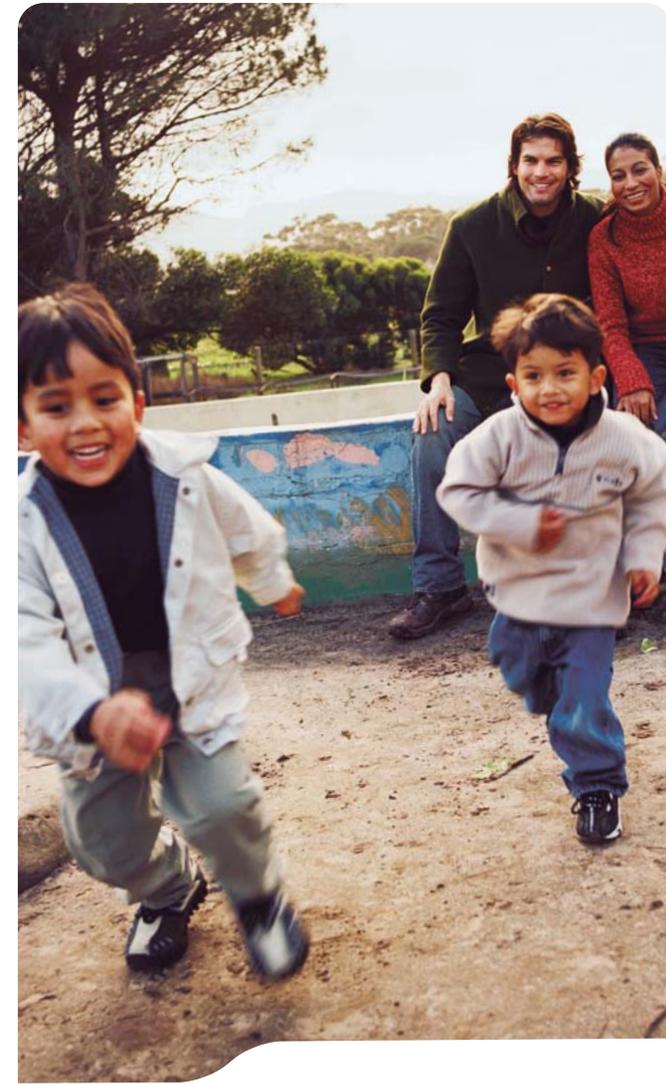


ClearWay MinnesotaSM - TWO APPLETREE SQUARE
8011 34TH AVENUE SOUTH, SUITE 400
MINNEAPOLIS, MN 55425

ClearWaySM
MINNESOTA



© 2006 ClearWay MinnesotaSM



Deja de fumar.
Por ti y por los tuyos.

