

Don't Quit Alone!



Did you know?

David: Hey, Jack, is everything ok?

Jack: I'm trying to quit smoking and it's making me cranky.

David: Well I'm glad you decided to quit. That's great news!

Jack: You know, my wife complains about the money I spend and the smoke in the house. But this is hard!

David: I know how you feel – I've been there. It was hard to quit. But you don't have to go through it alone.

Jack: How did you do it?

David: The first thing I did was to call a free phone number for people who want to quit smoking. They spoke to me in private, and found a local support group for me to join. I also used the patch, which helped with the cravings.

Jack: That sounds like good advice. Maybe I should try that.

David: Trust me – if I can do it, you can do it. You have nothing to lose and a lot to gain. And the call is free.

Jack: Sounds good. So what's the number you called?

- Quitting smoking is the most important thing you can do to protect your health.
- Your health improves as soon as you quit. Within a day, your chances of having a heart attack decrease. Within a month, your blood pressure and breathing improve.
- Using the patch and getting support will help your chances of quitting.

To get help
quitting, call:

1.800.227.2345



Get help anytime.

1.800.ACS.2345 / www.cancer.org

¡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.ACS.2345 / www.cancer.org