

# beneficios de dejar de fumar



## beneficios para ti



Mejora la salud de los pulmones y del corazón



Reduce el riesgo de cáncer



Protege la salud de los huesos



Reduce el riesgo de menstruaciones dolorosas e irregulares

## beneficios para tu hijo



Promueve un desarrollo sano del cerebro



Reduce el riesgo de nacimientos prematuros o con peso insuficiente



Reduce el riesgo de aborto espontáneo, muerte fetal y síndrome de muerte súbita



Menos tos, resfriados e infecciones de oídos



Menos riesgo de asma

Dejar el tabaco es una de las mejores cosas que puedes hacer para proteger tu salud y la de tu familia.

Pídele ayuda a tu proveedor médico  
o llama al 1-855-DEJELO-YA(1-855-335-3569)

# los cigarrillos electrónicos



Los cigarrillos electrónicos son peligrosos para ti y para tu bebé

Los líquidos del cigarrillo son venenosos cuando se ingieren o se dejan en la piel

Mantén los cigarrillos electrónicos y los líquidos electrónicos alejados de bebés y niños

El aerosol de un cigarrillo electrónico no es "vapor de agua inofensivo"

Dejar el tabaco es una de las mejores cosas que puedes hacer para proteger tu salud y la de tu familia.

Pídele ayuda a tu proveedor médico  
o llama al 1-855-DEJELO-YA (1-855-335-3569)

