



# ¿Quiere dejar de fumar?



Dejar de fumar es uno de los pasos más importantes que puede dar para mejorar su salud. Cada año, casi medio millón de adultos estadounidenses, incluidos los expuestos al humo de segunda mano, mueren de forma temprana a causa de enfermedades relacionadas con el tabaquismo.

## Tres buenos motivos para dejar de fumar

1. Dejar de fumar mejora su salud física y reduce su riesgo de enfermedades cardíacas, cáncer y muchas otras afecciones.
2. Dejar de fumar puede ahorrarle en costos de atención médica cada año.
3. Dejar de fumar puede mejorar su bienestar mental. Puede reducir la depresión, la ansiedad y mejorar su calidad de vida general.

Para obtener información sobre cómo dejar de fumar, visite [CDC.gov/quit](https://www.cdc.gov/quit).

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Center for Disease Control and Prevention, CDC) brindan estas pautas, que no pretenden sustituir el consejo proporcionado por un médico o un profesional de atención médica con licencia.

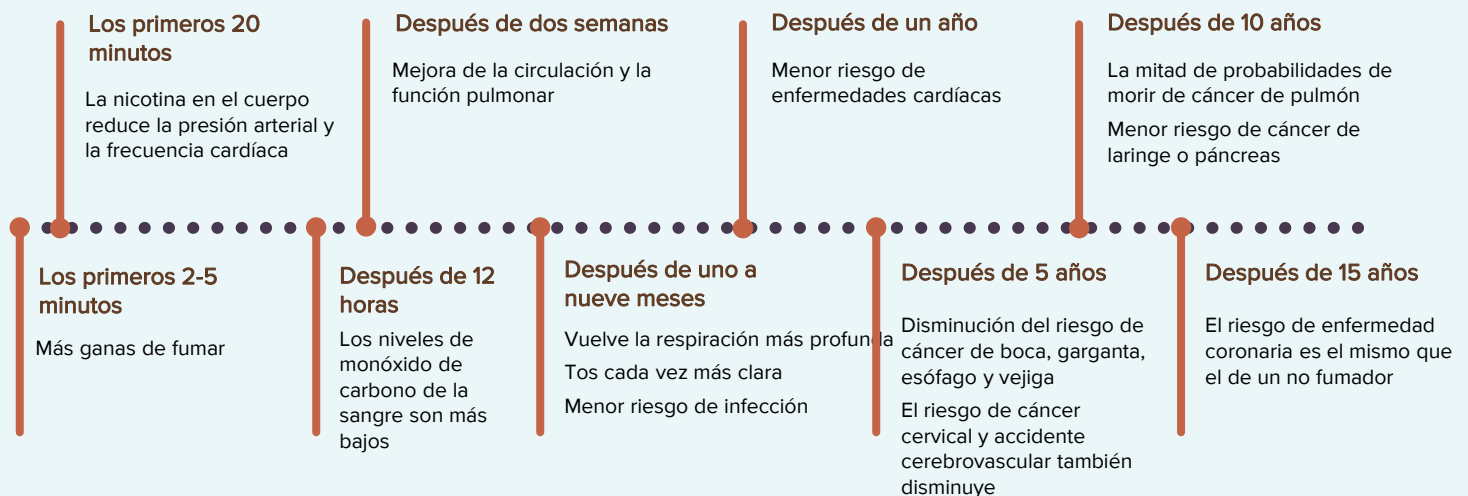
## ¿Cómo dejar de fumar?

Hay muchas maneras de ayudarle a dejar de fumar.

- ✓ Cree un plan para controlar sus antojos.
- ✓ Encuentre apoyo social
- ✓ Asesoramiento u orientación
- ✓ Los medicamentos pueden ayudar. Pregúntele a su médico si usar medicamentos para dejar de fumar es adecuado para usted

Recuerde, incluso si ha intentado dejar de fumar antes, la clave del éxito es seguir intentándolo y no rendirse. ¡Más de la mitad de los adultos estadounidenses con antecedentes de tabaquismo han dejado con éxito!

## Qué esperar cuando deja de fumar\*



Visite [accesshma.com](https://accesshma.com) para iniciar sesión en su cuenta de miembro o, si tiene alguna pregunta, comuníquese con el equipo de Atención al Cliente al número que figura en el reverso de su tarjeta de identificación de miembro.

Contenido procedente de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Center for Disease Control and Prevention, CDC) <https://www.cdc.gov/asthma/>