

Usted puede dejar de fumar

RECOMENDACIONES Y APOYO DE SU MÉDICO DE CUIDADOS PRENATALES

TANTO PARA USTED COMO PARA SU BEBÉ, AHORA ES BUEN MOMENTO PARA
QUE DEJE DE FUMAR

DEJAR DE FUMAR TRAE MUCHOS BENEFICIOS

SU BEBÉ:

Será más sano.

Respirará más oxígeno.

Tendrá menos probabilidades de nacer prematuro.

Tendrá mas probabilidades de salir del hospital con usted.

Tendrá menos resfriados e infecciones del oído.

Toserá y llorará menos.

Tendrá menos problemas respiratorios y menos problemas de asma.

USTED:

Tendrá más energía y respirará más fácilmente.

Ahorrrará dinero que puede usar para comprar otras cosas.

Su ropa, su carro, y su casa olerán mejor.

Su piel y sus uñas no se mancharán, y usted tendrá menos arrugas.

La comida tendrá mejor olor y sabor.

Se sentirá contenta de haber dejado de fumar.



**U.S. Department of Health
and Human Services**

Public Health Service
ISSN 1530-6402
Revised October 2008

Smoke-Free Families
<http://espanol.smokefree.gov>

Programa nacional apoyado por la
Fundación Robert Wood Johnson.

(sigue a la vuelta)

SU PLAN PARA DEJAR DE FUMAR

**1. SUS RAZONES PARA DEJAR DE
FUMAR:**

LA FECHA:

2. AMIGOS Y F