

¿Está listo para dejar de fumar?

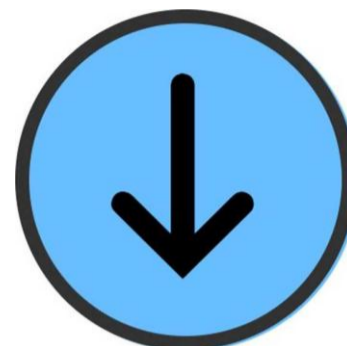
✓ ¿Qué sucede después de dejar de fumar?*

* Según la Asociación Americana del Pulmón (American Lung Association) (www.lung.org).



20 minutos después

Su ritmo cardíaco baja a un nivel normal.



12 horas después

El nivel de monóxido de carbono en su sangre baja a un nivel normal.



2 semanas después

El riesgo de sufrir un ataque al corazón comienza a disminuir.



De 1 a 9 meses después

La tos y la dificultad para respirar disminuyen.



1 año después

El riesgo añadido de sufrir una enfermedad cardíaca es la mitad que en el caso de un fumador.



De 5 a 15 años después

El riesgo de que sufra un accidente cerebrovascular se reduce al nivel de un no fumador.

✓ Podemos ayudarle a dejar de fumar.

Estos programas para Dejar de Fumar incluyen el apoyo, la información y las estrategias necesarias para ayudarle a dejar de fumar para siempre.



Richmond University
Medical Center
An Affiliate of The Mount Sinai Health Network

Para obtener más información, llame a Nancy Rooney, RN, CTTS al (718) 818-2391.



Staten Island
University Hospital
Northwell Health

Para obtener más información, envíe un correo electrónico a Kerry P. Gillespie a KGillespie@northwell.edu.



NYU

Para obtener más información, comuníquese al (646) 501-2899 o a info.nyctt@nyumc.org.