



Dejar de fumar se asocia con una mejor salud mental, reducción de síntomas, menos estrés, un estado de ánimo más positivo y una mejor calidad de vida. Consigue ayuda; deja de fumar ya.

<https://espanol.smokefree.gov/>



¿Quieres dejar de fumar?

Llama a la línea de ayuda y presiona 8 para español

1-877-YES-QUIT (1-877-937-7848)

Un proyecto de Integral Care, University of Houston,
y apoyado por el Cancer Prevention & Research Institute of Texas.



CANCER PREVENTION & RESEARCH
INSTITUTE OF TEXAS



Integral Care

 TakingTexasTobaccoFree

 @HEALTHuh @TTTF_

visit: www.takingtexasobaccofree.com

UNIVERSITY of
HOUSTON

HEALTH
Research Institute
Helping Everyone Achieve a LifeTime of Health