

Nombre: _____ Fecha: _____

Riesgos generales de los cigarrillos electrónicos

Los cigarrillos electrónicos no son una alternativa segura al consumo de cigarrillos. Incluso usarlos como una forma de dejar de fumar es arriesgado porque los cigarrillos electrónicos:

- Todavía contiene nicotina
- Contienen sustancias químicas que causan cáncer
- Contienen sustancias químicas que dañan los pulmones
- Puede explotar y provocar lesiones graves
- Son perjudiciales para el desarrollo del bebé durante el embarazo

 Me comprometo a dejar de vapear antes de esta fecha: _____



¿Qué quiere ganar cuando deje los cigarrillos electrónicos (marque todo lo que corresponda)?

Tener un embarazo más saludable

Tener un cuerpo más saludable

Reduzca su riesgo de cáncer

Protege tus dientes y boca

Sea un modelo saludable para sus hijos

Ahorrar dinero

Otro: _____



¿Qué más puedes ganar si dejas de usar cigarrillos electrónicos?

Vapear



Breathe
Healthy Steps to
Living Tobacco Free



Si está listo para dejar de fumar, llame a Quit Now Indiana al 1-855-335-3569 o inicie sesión en www.quitnowindiana.com para obtener asistencia personalizada y gratuita.