

Nombre: _____

Fecha: _____

Masticar y tu

Al igual que los cigarrillos y los cigarrillos electrónicos, el tabaco sin humo (también llamado tabaco de mascar) contiene sustancias químicas nocivas y la sustancia adictiva nicotina. El tabaco sin humo puede provocar llagas en la boca, caries, enfermedades de las encías y pérdida de dientes. El consumo de tabaco sin humo aumenta el riesgo de cáncer, enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.

No permita que los productos del tabaco le impidan disfrutar de una vida plena y saludable. ¡Comprométete a dejar de fumar!



¿Con qué frecuencia consume tabaco sin humo?

A diario

Algunas veces a la semana

Algunas veces al mes

Cada pocos meses



Me comprometo a dejar el tabaco sin humo antes de esta fecha: _____



Escribe o dibuja lo que te hace sonreír.

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.