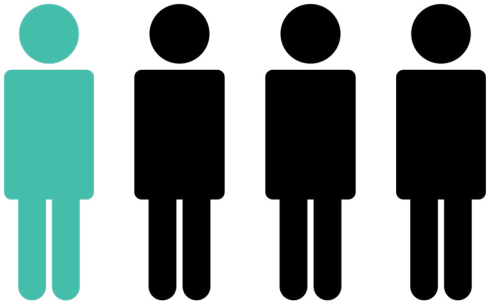
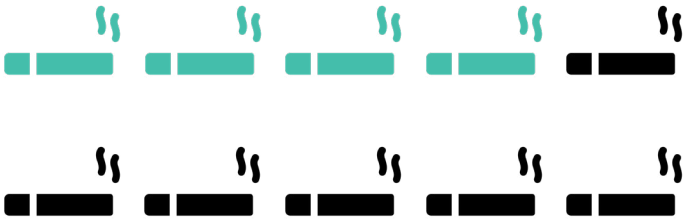
Nombre: _____ **Fecha:** _____

Salud mental y tabaco



¿Sabías? El 25% de los adultos (1 de cada 4) tiene un trastorno de salud mental y/o uso de sustancias.



Esas personas fuman alrededor del 40% de todos los cigarrillos que fuman los adultos.

¿Significa esto que si fuma, tiene un trastorno de salud mental o por uso de sustancias? No necesariamente. Esto significa que si usted tiene un trastorno de salud mental o un trastorno por uso de sustancias, es más probable que fume.

Pero eso NO significa que tengas que SEGUIR FUMANDO. ¡Puedes dejarlo!

Es posible que enfrentes más desafíos o contratiempos al intentar dejar de fumar. Tendrás más éxito si cuentas con apoyo que te ayude a superarlos.

Escriba los nombres de las personas en su vida que puedan estar ahí para ayudarlo si tiene dificultades para mantenerse encaminado hacia dejar de fumar.

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

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.

Desarrollado y diseñado por McMillen Health