

# *beneficios de dejar de fumar*

## *beneficios para ti*



Mejora la salud de los pulmones y del corazón



Reduce el riesgo de cáncer



Protege la salud de los huesos



Reduce el riesgo de menstruaciones dolorosas e irregulares

## *beneficios para tu hijo*



Promueve un desarrollo sano del cerebro



Reduce el riesgo de nacimientos prematuros o con peso insuficiente



Reduce el riesgo de aborto espontáneo, muerte fetal y síndrome de muerte súbita



Menos tos, resfriados e infecciones de oídos



Menos riesgo de asma

**Dejar el tabaco es una de las mejores cosas que puedes hacer para proteger tu salud y la de tu familia.**

Pídele ayuda a tu proveedor médico o llama al 1-855-DEJELO-YA

This material was developed by, and used with permission from the University of North Carolina Collaborative for Maternal and Infant Health.