



7 razones por las que usted amar  vivir sin tabaco

Usted sabe que el tabaco le hace mal. Pero,  sab a que su cuerpo comienza a sanar tan solo **20 minutos** después de que deja de fumar?¹ Espere estos beneficios y más.

1 Siéntase más joven y más fuerte

Los efectos secundarios del consumo de tabaco se pueden confundir con envejecimiento o el estar fuera de forma. Conforme su cuerpo sana, puede ser más activo con menos esfuerzo, menos dolor y sin toser ni jadear.

2 Ahorre dinero

Un fumador que consume una cajetilla al día gasta cerca de \$2,000 al año.² Ahorre para algo especial, o derroche, a medida que alcance objetivos, como un mes sin tabaco.

3 Disfrute de una vida sexual más saludable

Su flujo sanguíneo, la circulación, los niveles de energía y las hormonas volverán a la normalidad. Lo  nico que est  en llamas ahora, es usted.

4 Sea el héroe de alguien

Nunca es demasiado tarde para ser un ejemplo saludable para los niños que lo rodean. Y puede enseñarles a sus amigos fumadores que es posible dejar de fumar.

5 Huela (mucho) mejor

El aroma a tabaco puede permanecer mucho más de lo que la mayoría de la gente piensa. Ahora ya no tiene que esconderse detrás de las pastillas de menta para el aliento o de los aromatizantes.

6 Manténgase en equilibrio

Tendr  menos cambios repentinos del estado de ánimo una vez que est  libre de la adicción persistente y no tendrá que estresarse por saber cuándo obtendrá su próxima bocanada.

7 Renu vese desde adentro

Vea su piel más clara, con menos arrugas prematuras, dientes y uñas más blancos, encías más saludables, cabello más grueso, menos canas y más.

Obtenga más información sobre cómo vivir libre de tabaco en kp.org/fumar

¹American Lung Association

²Brad Tuttle, "These Are the States With the Highest Cigarette Taxes", Time, 20 de abril de 2017, time.com/money/4748310/smoking-costs-cigarette-taxes-expensive.

Planes de salud de Kaiser Permanente en todo el país: Kaiser Foundation Health Plan, Inc., en las regiones Norte y Sur de California y en Hawaii • Kaiser Foundation Health Plan of Colorado • Kaiser Foundation Health Plan of Georgia, Inc., Nine Piedmont Center, 3495 Piedmont Road NE, Atlanta, GA 30305, 404-364-7000 • Kaiser Foundation Health Plan of the Mid-Atlantic States, Inc., en Maryland, Virginia, y Washington, D.C., 2101 E. Jefferson St., Rockville, MD 20852 • Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest, 500 NE Multnomah St., Suite 100, Portland, OR 97232 • Kaiser Foundation Health Plan of Washington o Kaiser Foundation Health Plan of Washington Options, Inc., 601 Union St., Suite 3100, Seattle, WA 98101