

RESIDENTES DE VIVIENDAS PÚBLICAS

Reglamento Libre de Humo de Tabaco de HUD

El Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano de EE.UU. (HUD por sus siglas en inglés) aprobó un [reglamento](#) que requiere que todas las autoridades de vivienda pública por todo el país implementen una política de área libre de humo de tabaco antes del 30 de julio de 2018. Esta política se implementará para proteger de los malos efectos del humo de segunda mano.

Lo más importante que puede hacer para proteger su salud y la de los demás, es dejar de fumar. Solo necesita un plan de acción y un poco de ayuda de personas que le quieran ayudar.

¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS DEL DEJAR DE FUMAR?



20 minutos después de dejar de fumar:
su pulso baja a nivel normal



2 a 3 semanas después de dejar de fumar:
su función pulmonar mejora



1 año después de dejar de fumar:
su riesgo de enfermedades del corazón se reduce a la mitad del riesgo que tienen los fumadores



5 a 15 años después de dejar de fumar:
su riesgo de sufrir una embolia se reduce al mismo nivel de los que no fuman

Fuente: U.S. Department of Health and Human Services. *The Health Consequences of Smoking: A Report of the Surgeon General*. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services

BENEFICIOS DE SEGURO DE SALUD

Si tiene Medicaid, Medicare, Tricare y/o algún otro seguro de salud puede recibir medicina o tratamiento (parches de nicotina, chicle, consejería, etc.) gratis o a precio reducido para ayudarlo a dejar de fumar o usar tabaco.

Revise su plan para ver que está cubierto y haga una cita con su doctor(a) para más información sobre el dejar de fumar.

¿No tiene seguro o no tiene suficiente seguro? Busque el centro comunitario de salud mental más cercano en txcouncil.com o en tachc.org.

LÍNEA TELEFÓNICA DE TEXAS PARA DEJAR DE FUMAR

Comuníquese con Texas Tobacco Quitline para servicios de consejería confidenciales y gratuitos, apoyo e información. Puede recibir tratamiento de reemplazo de nicotina gratis.

Llame al 1-877-937-7848 TTY: 1-866-228-4327 Visite yesquit.org

QUITXT

Inscríbese a Quitxt en español enviando el mensaje «lodejo9» al 57682 o visite quitxt.org/spanish/9 para más información.



Texas Department of State Health Services



PARA MÁS INFORMACIÓN, VISITE UTEP.EDU/TX_SMOKE_FREE_PUBLIC_HOUSING

Proporcionado por Texas Smoke-Free Housing Taskforce