

## **CDC: Tips From Former Smokers - Mariano**

*Este programa es una presentación de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.*

Me llamo Mariano. Imagínate si la vida te diera otra oportunidad de volver a vivirla, un segundo chance. ¿Cómo la aprovecharías? Eso fue lo que me pasó a mí, porque yo fumaba... y fumar casi me mata. Mi médico me dijo: "Si quiero hablar contigo mañana, tenemos que salvarte la vida hoy". Dejé de fumar en ese instante. Poco después tuve una operación de corazón abierto y ahora tengo mi segunda oportunidad de vivir. Una vida sin el cigarrillo. Mi consejo para ti es: Cuando tienes esta segunda oportunidad, todo se ve, sabe, huele y se siente mejor. Una segunda oportunidad significa más tiempo para mi familia, para viajar, para intentar cosas nuevas o apreciar realmente lo que antes quería. Una segunda oportunidad es un regalo asombroso... si logras tenerla.

[Announcer] Usted puede dejar de fumar. Para recibir ayuda gratuita, llame al 1-855-DÉJELO-YA. Un mensaje del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos y los CDC.

*Para obtener la información de salud más precisa visite [www.cdc.gov/español](http://www.cdc.gov/español) o llame al 1-800-CDC-INFO es decir 1-800-232-4636.*