

RAZONES PARA DEJAR DE FUMAR

- Reduce el riesgo de cáncer pulmonar, enfermedades del corazón, enfisema, ataques cardíacos, y otras enfermedades
- Mejora el sentido del gusto y olfato
- Ahorrarás dinero
- Tendrás más energía

RAZONES PARA DEJAR DE FUMAR

- Respirarás más fácil
- Mejora el auto-estima
- No más flema espesa
- Reduce las señales de envejecimiento
- Aliento más limpio y fresco

Dejar de fumar no es fácil, y a veces se requiere más de lo que uno piensa, pero es normal, no estás solo. **Si decides dejar de fumar nosotros podemos ayudarte.**



¡No esperes más para fijar tu fecha!
Para más consejos llama al

534-7848

o visita
www.smokefreepdn.org



Fija tu
Fecha
para dejar de fumar

¿Estás listo para fijar tu fecha? A donde sea que vayas la gente está haciendo un cambio... una mejoría. **Están decidiendo dejar de fumar.** No lo harán fácilmente o sin ayuda, pero tomaran la decisión de **NO FUMAR fijándose una fecha para dejar de hacerlo. Así es cómo:**

PIÉNSALO.

No importa si fumas mucho o poco, **nunca es ni muy tarde ni muy temprano para dejar de fumar.** ¡Así que piénsalo!

DECÍDELO.

Fija tu fecha. La fecha que escojas puede ser un día especial como un aniversario, cumpleaños, día festivo o mañana mismo. **Lo importante es que te apegues al plan lo mejor posible.**

ANÚNCIALO.

Ya que estás listo para dejar de fumar... ¡Comparte tu noticia con todos! El hacerle saber a los tuyos que estás dejando de fumar te ayuda de dos maneras: como motivación y para formar un grupo de apoyo.

¡CELEBRA!



Cuando sientas que has tenido un logro en cuanto a dejar de fumar—**¡Felicidades!** Si llevas un mes sin fumar o solo un día... **¡Eres merecedor de una celebración!**

a smoke-free