

# VIVE SIN TABACO

## Y TÚ ¿POR QUÉ NO?



¡Decídete a dejar de fumar!  
Y TÚ ¿POR QUÉ NO?  
¡Tu salud mejorará!

La mayoría de quienes fuman desearía poder prescindir del tabaco.

El tabaco **crea dependencia**. Por eso, no es fácil dejar de fumar.

Muchas personas lo han conseguido. Tú también puedes lograrlo.

Te sobran razones para intentarlo. El tabaco hace daño a quien fuma y a quien le rodea, especialmente a niñas y niños, embarazadas, personas mayores o enfermas.

Pero si todavía no te sientes capaz de intentarlo, por lo menos:

- comienza por reducir el número de cigarrillos.
- y *respetar los espacios en los que no se puede fumar.*

### Si no fumas,

Recuerda que el tabaco crea dependencia. No es fácil romper con ese hábito. Sé amable pero firme con quienes fuman: el humo del tabaco hace daño a todas las personas.



Elige tu momento  
Pregunta en tu Centro de Salud