

¡Decídate 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 respeta 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

VIVE SIN TABACO

Y TÚ ¿POR QUÉ NO?

