

**DEJAR DE FUMAR ES POSIBLE.
¡TÚ PUEDES CONSEGUIRLO!**

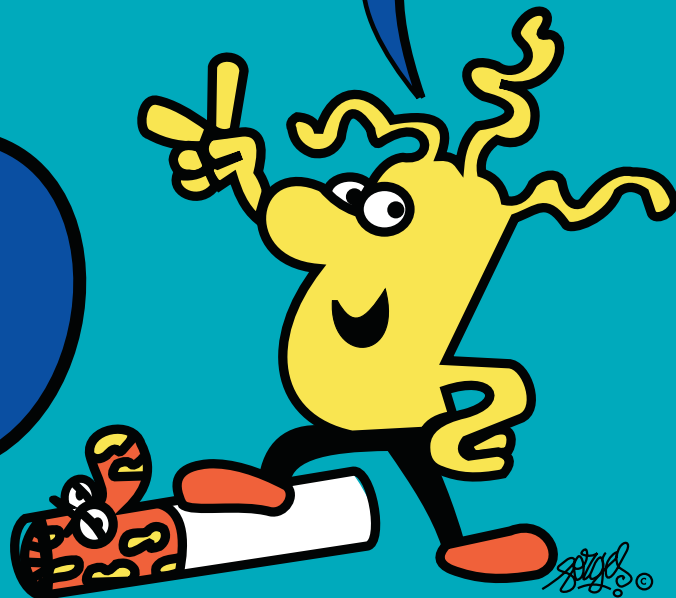
**Déjalo
& Gana
2008**



**EL 31 DE
MAYO PUEDE SER
UN GRAN DÍA...
Y MIENTRAS LLEGA...**



¿ESTA
"CHUPAO"?



CONCURSO PARA DEJAR DE FUMAR

Si deseas más información:
www.murciasalud.es

Consejería de Sanidad

Servicio de Promoción y Educación para la
Salud. 968 368 940.

Oficina de Información al Ciudadano de la
Consejería de Sanidad:
Telfs.: 968 362 298/ 366 158.



**SI NECESITAS AYUDA PARA DEJAR
DE FUMAR PUEDES CONSULTAR A:**

Profesionales sanitarios de tu centro de salud

*Asociación Española contra el
Cáncer de Murcia. Telf. 968 284 588*

"Respira sin Humo" Telf. 901 103 105



...Y MIENTRAS LLEGA EL GRAN DÍA

Confecciona un **registro diario** donde anotes cada cigarrillo que te fumas y el motivo por el que lo has hecho. Conocerás los momentos en los que fumas de forma automática y así podrás evitarlos.

Antes de encender el siguiente cigarrillo piensa por qué lo haces. Y si realmente es imprescindible, entonces fúmatelo.

Retrasa el primer cigarrillo de la mañana.

Compra un solo paquete de tabaco cada vez y cambia de marca.

Rechaza las ofertas de tabaco de otros fumadores.

Confecciona una **lista de razones por las que quieres dejar de fumar**. Léela a menudo y llévala en el paquete de tabaco.

Comenta con tus amigos y familiares que estás decidido a dejar de fumar en pocos días.