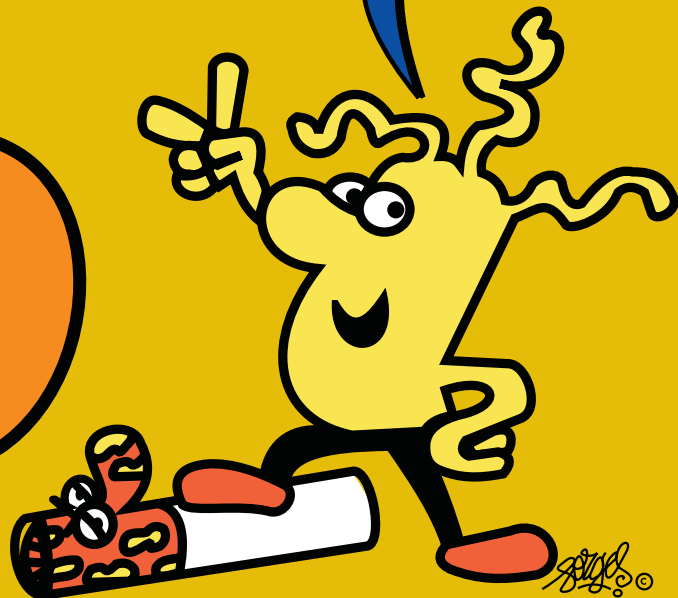


**DEJAR DE FUMAR ES POSIBLE.  
¡TU PUEDES CONSEGUIRLO!**

Déjalo  
& Gana  
2008



**¿QUE HACER  
PARA SUPERAR  
LOS PRIMEROS DÍAS?**



**CONCURSO PARA DEJAR DE FUMAR**

Si deseas más información:  
[www.murciasalud.es](http://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*



## ¿QUÉ HACER PARA SUPERAR LOS PRIMEROS DÍAS?

**Comienza** la jornada con una ducha relajante.

**Piensa** sólo en hoy.

**Bebe** abundante agua o zumos naturales, te ayudarán a eliminar la nicotina.

**Reduce** el consumo de café, alcohol, y evita otros hábitos asociados con el tabaco.

**Pasea** y realiza algún ejercicio al aire libre.

**Ocupa** tus manos con algún objeto.

**Evita** aquellas situaciones en las que habitualmente fumabas.

**Busca** apoyo en personas con las que convives y anima a otras a que dejen el tabaco contigo.

**Frecuenta** lugares en los que no esté permitido fumar.

**Guarda** el dinero que gastarías en tabaco cada día. Prémiate con algún regalo por tu esfuerzo.