

DEJAR DE FUMAR ES POSIBLE. ¡TÚ PUEDES CONSEGUIRLO!

Déjalo
& Gana
2008



8 BUENAS
RAZONES PARA
DEJAR DE FUMAR



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 EspaEola contra el
Cáncer de Murcia. Telf. 968 284 588*

“Respira sin Humo” Telf. 901 103 105



8 BUENAS RAZONES PARA DEJAS DE FUMAR

1º **Mejorará** tu calidad de vida y la de los que te rodean.

2º **Mejorará** tu salud en general.

3º **Respirarás mejor**, te cansarás menos, tendrás una mayor agilidad y una mayor resistencia al ejercicio físico.

4º **Mejorará** tu sentido del gusto y del olfato.

5º **Desaparecerá** el mal aliento de tu boca así como de tu ropa, de tu casa y del espacio donde trabajas.

6º **Mejorará** el aspecto de tu piel y de tus dientes.

7º En un plazo de 1 a 2 años el riesgo de sufrir infarto de miocardio **se reducirá** a la mitad.

8º Tus hijos tendrán menos probabilidad de padecer catarros e infecciones de garganta.