

Déjalo YA



DECÍDETE A DEJAR DE FUMAR es lo mejor que puedes hacer por tu salud

Cada día miles de personas mejoran su salud al **Dejar de fumar**. Hay múltiples razones para dejarlo, seguro que tú tienes la tuya. Los beneficios son muchos: mejorar la respiración, aumentar la agilidad y el rendimiento deportivo, recuperar el olfato y el gusto, eliminar el mal aliento, rejuvenecer la piel, incrementar la satisfacción personal, ahorrar dinero...

Y no olvides que **fumes lo que fumes es perjudicial** para tu salud, para las personas que te rodean y también para nuestro planeta.

¡Dejar de fumar es posible, tú puedes conseguirlo!

Si necesitas ayuda, acude a tu **centro de salud**.
Te informarán y te apoyarán en el proceso.

- Recursos:**
- Terapia cognitiva-conductual
 - Tratamiento farmacológico, si se precisa
 - Talleres grupales de deshabitación
 - Programas de apoyo individual
 - Asesoramiento telefónico o QuitLines
 - Páginas web de información y ayuda
 - Apps: Respirapp (AECC), S'Acabó (SEDET)...

Más información:

<https://www.astursalud.es/noticias/-/noticias/tabaco-y-tabaquis-2>

<https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/tabaco/home.htm>