



**HOY ES UN BUEN DIA  
PARA DEJAR DE FUMAR**



## APÚNTATE A LA VIDA SIN TABACO

75.000 asturianos ya lo han logrado.  
Tú también puedes.

Si ya lo has intentado y no lo has conseguido, no es un fracaso sino un camino hacia el éxito.

### ¿QUÉ GANO SI DEJO DE FUMAR?

**SALUD.** Estoy menos tiempo enfermo. Muchos dolores de cabeza y la tos de por la mañana desaparecen. Mis pulmones se limpian y respiro mejor.

**ATRACTIVO.** Desaparece el mal aliento y mejora el aspecto de mi cara. Tengo menos arrugas. Mis dedos y mis dientes dejan de estar amarillentos. Mi ropa y mi pelo ya no huelen a tabaco.

**FORMA FÍSICA.** Duermo mejor y me canso menos.

**SENTIDOS.** Percibo mejor los olores y sabores.

**DINERO.** Puedo regalarme cosas con el dinero que ahorro.

### ¿Y LOS QUE ME RODEAN?

Mis familiares no se convierten en fumadores pasivos, viven más sanos y disfrutamos de un ambiente más saludable.



GOBIERNO DEL  
PRINCIPADO DE ASTURIAS

CONSEJERÍA DE SALUD  
Y SERVICIOS SANITARIOS