

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

**Déjalo
& Gana
2008**



**PARA
MANTENERSE
SIN 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 Española contra el
Cáncer de Murcia. Telf. 968 284 588*

“Respira sin Humo” Telf. 901 103 105



PARA MANTENERSE SIN FUMAR

Cuando tengas deseos de fumar mira el reloj y espera medio minuto. La sensación de tener ganas de fumar durará poco.

Piensa que cada vez que pases un día sin fumar, los siguientes te serán más fáciles.

Si tienes síntomas de abstinencia a la nicotina, piensa que puedes superarlos. Bebe un vaso de agua, cambia de actividad o practica una técnica de relajación como respirar profunda y lentamente.

Dar un paseo y realizar algo de ejercicio físico serán tus aliados.

Cuando tengas deseos de fumar di NO. Recuerda que dejaste de fumar.