

# 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](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 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.