



# No va más!

## Consejos para dejar de fumar

Fijá una fecha para dejar de fumar y tirá los cigarrillos.



Tomá mucha agua.



Cambiá tu rutina alimentaria.



Compartí tu decisión con tus familiares y amigos.



Evitá el café y el alcohol.



Evitá los lugares que te incitan a fumar.



Hacé ejercicio para descargar tensiones.



Sacá el olor a cigarrillo de tu casa, ropa, auto.



Hacete una limpieza dental.



Si sentís deseo de fumar, respirá hondo, date una ducha, llamá a un amigo, bailá.

Fuentes: Organización Mundial de la Salud y American Cancer Society

SUPERINTENDENCIA DE SERVICIOS DE SALUD - ORGANO DE CONTROL

0800-222-SALUD (72853) - WWW.SSSALUD.GOB.AR - R.N.O.S. N° 40120/9 - R.N.E.M.P. 611716