

## ¡PREPÁRATE PARA DEJARLO!

Dejar de fumar no consiste solo en tomar una decisión, es un proceso que requiere, para su mayor eficacia, unos cuantos pasos. Dejar de fumar es difícil, pero no es imposible.

Para dejar de fumar no hay ninguna fórmula mágica: nada ni nadie puede hacerlo por ti, implica un esfuerzo personal que requiere tiempo, una firme decisión y un poco de imaginación y de sentido común. Piensa en todo lo que ganarás cuando dejes el tabaco.

### Beneficios de dejar de fumar

- Recuperarás el olfato y el gusto.
- La piel recupera un aspecto más limpio e hidratado, y se retrasa el envejecimiento.
- Aumentarás la capacidad respiratoria y, por lo tanto, te sentirás más ágil al andar y al subir escaleras. Si haces ejercicio o deporte, notarás una mejora en el rendimiento.
- Los dientes recobran su blancura y desaparece el mal aliento del tabaco. También recobran su aspecto normal las uñas.
- Mejorarás la imagen social.
- Mejorarás la evolución, los síntomas y el pronóstico de las enfermedades ya establecidas y ganarás en calidad de vida.
- Reducirás el riesgo de sufrir cáncer, problemas de corazón y respiratorios.
- Apostarás por un entorno familiar más sano y serás un ejemplo positivo para tus hijos.
- Contribuirás a crear un ambiente más saludable.
- Ahorrarás dinero.
- Tendrás mejor salud y calidad de vida.
- La casa, el coche y la ropa olerán mejor.

**Al superar la dependencia al tabaco,  
¡¡¡Conseguirás mayor libertad!!!**