

¿Quieres? dejar de fumar


Esto es para ti

La Asociación Española Contra el Cáncer
te ofrece un programa gratuito para dejar
de fumar



aecc
Contra el Cáncer

Infocáncer 900 100 036
www.todocancer.org






Profesionales expertos en tabaquismo te asesorarán sobre las estrategias más efectivas que te ayudarán a:

- **Superar el síndrome de abstinencia** y controlar el deseo de fumar en los momentos más difíciles.
- **Afrontar el miedo** al cambio, a no conseguirlo, a que sea demasiado duro...
- **Manejar el estrés y las emociones de malestar** durante el proceso de abandono.
- **Minimizar el aumento de peso** mediante pautas dietéticas.

Además podrás compartir las experiencias de otros fumadores que irán siguiendo su propio proceso.

Y si tienes un hijo menor o eres menor de 21 años, te recomendamos visitar nuestro espacio dedicado al tabaco



www.loestoydejando.org
o escríbenos a:
loestoydejando@aecc.es

**Puedes dejar de fumar
¡No dudes más!**

Te informamos en:

Infocáncer 900 100 036
www.todocancer.org
dejardefumar@aecc.es