



¡A dejar las colillas!

El evento del Gran día sin humo de América (Great American Smokeout), de la Sociedad Americana contra el Cáncer, es el 17 de noviembre de 2016. El consumo de tabaco es la mayor causa prevenible de muertes y enfermedades tempranas del país. **PREVENIBLE.** Ahora es su oportunidad de dejar finalmente el cigarrillo junto con otros miles de estadounidenses, todos el mismo día.

¿Cómo puedo prepararme para dejar de fumar?

- Lleve consigo artículos que mantengan sus manos y boca ocupados: goma de mascar, semillas de girasol, caramelos duros o un pelota antiestrés.
- Busque maneras de distraerse: salir a caminar, jugar a algo en el teléfono o disfrutar de su pasatiempo favorito pueden ayudarle a alejar su mente de los antojos.
- Evalúe sus hábitos en relación con el consumo de tabaco. Haga una lista de posibles cambios en su rutina diaria que le ayuden a seguir sin fumar.
- Pruebe una terapia de reemplazo de nicotina tal como goma de mascar de nicotina, caramelos de nicotina o un parche de nicotina para ayudarle a manejar su antojo de fumar.

Dejar el cigarrillo es difícil, pero no se dé por vencido. ¡Marque en su calendario el 17 de noviembre para iniciar una vida más sana libre de tabaco!