



# Día Mundial del Cáncer de Pulmón

Guía para Dejar de Fumar

**9 de cada 10 personas** que padecen cáncer de pulmón **son fumadoras**. Por eso, si sos fumador o conocés a alguien que lo sea, **te acercamos esta guía**.



Llevá un control de cuántos cigarrillos fumás y en qué situaciones para identificar y evitar momentos de tentación.



Hacé una lista de las ventajas de dejar de fumar. Tener motivos claros facilita el proceso.



Fumá solo en espacios abiertos, como balcones o patios, para reducir el hábito.



Contá a familiares y amigos sobre tu decisión para que te apoyen



# Día Mundial del Cáncer de Pulmón

Guía para Dejar de Fumar



Aceptá que la ansiedad es parte del proceso y mantenete firme en tu decisión de dejar de fumar.



Poné una fecha concreta para dejar de fumar. Un día claro y sin mucho estrés será clave para el éxito.



Prepará opciones para manejar el deseo de fumar: tomar agua, caminar, hacer una actividad, etc. Recordá que el impulso dura solo 1-2 minutos.

Recordá los beneficios de dejar de fumar para mantenerte firme.

¿Tuviste una Recaída? **¡No te rindas!**  
Aprendé de la experiencia y volvé a intentarlo.  
**Cada día sin fumar es una victoria.**