



CONSEJO ANTI - TABACO



¿Eres fumador o fumadora? ¿No tienes claro si dejar de fumar o no? **Analiza** pros y contras sobre seguir fumando y sobre dejar de fumar. ¡Quizás te ayude a decidirte!

El **consumo** de tabaco está asociado a numerosas patologías, en su mayoría de carácter crónico y de gravedad elevada: problemas cardiovasculares, cáncer, EPOC, trastornos mentales, etc.

El primer aspecto al que tendrás que enfrentarte es el poder de la **adicción**.

Cuando tomes la decisión, lo primero será **informar** a tu entorno más cercano sobre tu objetivo y sobre la fecha que has establecido para comenzar a perseguirlo. También es importante que te hagas consciente del número de **cigarrillos** que fumas al día, para ir venciendo los momentos asociados a ellos uno a uno.

Recuerda que cuentas con el apoyo de los profesionales **sanitarios** del centro. Ante cualquier duda, ¡no dudes en consultarnos y en acudir a nosotrxs!

