

## Deja de fumar con nuestros grupos de deshabituación tabáquica

Te ayudamos a dejar de fumar. Abordamos el día a día del proceso de cambio, facilitamos técnicas para conseguir el objetivo, hacer frente a los momentos duros y a prevenir las recaídas.



9 sesiones presenciales



90 min./sesión



Grupos de mañana o de tarde

## Beneficios de dejar de fumar

- Después de **12h**, el monóxido de carbono en sangre baja a un nivel normal.
- En **2 semanas** la circulación mejora y la función pulmonar aumenta.
- De **1 a 9 meses** después, disminuye la tos y la dificultad respiratoria.
- **1 año** después, el riesgo de ataque cardíaco baja.
- Entre los **5 y 10 años** sin fumar, el riesgo de padecer cáncer se reduce considerablemente.

¡Nada ni nadie puede hacerlo por ti,  
pero nosotros te acompañamos!

# Programa gratuito

## Deja de fumar

Iniciativas saludables para prevenir el cáncer

