

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

