

UN CONSEJO
— DE UNA —
EXFUMADORA

™

Dejar de fumar no se trata de lo que dejas de hacer, sino de lo que ganas.

Rebecca, 57 años, Florida

Rebecca batalló con la depresión. Pensó que fumar la ayudaría, pero solo la hizo deprimirse más. Cuando dejó de fumar, le cambió la vida, tanto mental como físicamente. Ahora participa en carreras de 5 kilómetros y espera vivir hasta los 100 años.

Usted puede dejar de fumar.

**Para recibir ayuda gratuita, llame al
1-855-DÉJELO-YA.**



**U.S. Department of
Health and Human Services
Centers for Disease
Control and Prevention
[CDC.gov/consejos](https://www.cdc.gov/consejos)**

#CDCConsejos

