



# **NO TIENE QUE DEJAR DE FUMAR EN UN DÍA.**

## **EMPIECE CON EL DÍA UNO.**

Dejar de fumar no es fácil. Requiere tiempo. Y un plan. No tiene que dejar de fumar en un día. Empiece con el día uno. Deje que el evento Gran día para dejar de fumar (Great American Smokeout®) el tercer jueves de noviembre sea el primer día de su recorrido hacia una vida libre de humo. La Sociedad Americana Contra El Cáncer puede ayudarle a acceder a los recursos y apoyos que necesita para dejar de fumar. Dejar de fumar comienza justo aquí.

**Obtenga más información en  
[cancer.org/dejardefumar](https://cancer.org/dejardefumar)  
o llame al 1-800-227-2345.**

