
Quiero dejar de fumar; ¿qué podría hacer?

Dejar de fumar es posible. Puedes necesitar ayuda. Aquí tienes algunos consejos.

Si necesitas ayuda, pídelas. Eso no te hace ser menos valiente, y aumenta las probabilidades de éxito.

Todo son ventajas en el abandono del hábito de fumar. En cuanto lo dejes te darás cuenta.

Empieza con estos consejos y ¡sigue adelante!

Puedes leer nuestro [artículo completo en este enlace](#). O si lo prefieres, ver nuestra infografía interactiva.

Autores del artículo original:

- [Fernando Caudevilla Gállego](#)
- [Víctor Galán Amador](#)

Fecha de publicación: 1-03-2013

Última fecha de actualización: 29-02-2024

Autor/es:

- [Miguel Ángel Enamorado Varela](#). MIR Medicina Familiar y Comunitaria.. Centro de Salud Zaidín Sur. Hospital Universitario clínico San Cecilio. Granada.

