Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

---

# Quiero dejar de fumar. ¿Qué podría hacer?

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

Si necesitas ayuda, pídela. 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 Gálligo***
- ***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.

---