



# 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. Permita 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. Se unirá a miles de personas que fuman en todo el país que desean dar un paso importante hacia una vida más saludable y reducir su riesgo de cáncer. Además, 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) or llame al 1-800-227-2345.**



G R E A T ★ A M E R I C A N  
**SMOKEOUT**®