



# 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)**  
**o llame al 1-800-227-2345.**

