



# CONSULTORIO MUNICIPAL DE CESACIÓN TABÁQUICA



## DEJAR DE FUMAR ES LA MEJOR DECISIÓN PARA CUIDAR TU SALUD

- 1.** Prepará tu casa, auto, lugar de trabajo o estudio para que sea un ambiente libre de humo.
- 2.** Hacé un listado de tus motivos para dejar de fumar.
- 3.** Conocé las situaciones que te provocan ganas de fumar y pensá estrategias para afrontarlas.
- 4.** Avisale a tus familiares y amistades de esta decisión, ellos pueden ayudarte.
- 5.** Definí una fecha para dejar de fumar.
- 6.** Eliminá de tu entorno todo lo relacionado al cigarrillo.
- 7.** Sumá 30 minutos de ejercicio físico por día.
- 8.** Tomá agua, mantené una alimentación variada y ordenada.
- 9.** Sostené las estrategias que te resultaron útiles para dejar de fumar.
- 10.** Disfrutá cada día por haberte mantenido sin fumar.



**Ante dudas o consultas podés  
acercarte a los siguientes  
Centros de Salud:**



**CAPS Ameghino**, Luro 10.052

**CAPS Batán**, Calle 145 y 132

**CAPS Don Emilio**, Canesa 1642

**CAPS Faro Norte**, Sánchez de Bustamante 3460

**CAPS Félix U Camet**, Calle 28 entre Fitz Roy y Olivia

**CAPS Libertad**, Leguizamón 552

**CAPS Playas del Sur**, Calle 11 número 360 entre 8 y 10

**CAPS Santa Rita**, Guanahani 7751

**Además, te esperamos en el TALLER DE CESACIÓN  
TABÁQUICA los primeros martes de cada mes en el  
Centro de Salud N° 2, 12 de Octubre 4445, de 11 a 13 hs.**

