



**¡Esto va
en serio!**

¡Ahorra tu dinero, evita el mal aliento,
dedos y dientes con manchas amarillas,
y conserva la salud!

Cada día fuma menos gente.

Si quieres, podemos ayudarte a dejar de fumar.
Síguenos en facebook, tuenti o twitter y únete a
nuestro grupo.



¿CREES QUE EL CIGARRILLO TE HACE MÁS ATRACTIVA O ATRACTIVO?

Cada cigarrillo que fumas te produce **mal aliento**, mancha de **color amarillo** los dedos y los dientes, hace que se **arrugue la piel**..., además, cuesta mucho dinero y, por supuesto, salud.

¿Qué lo hace todo el mundo?, pues será un mini mundo: a los 18 años sólo fuma el 16% y lo probó el 42%, y cada día fuma menos gente.

→ Hay quien usa el cigarrillo para **relajarse** ante los exámenes o cuando tiene problemas, pero el cigarrillo no elimina los exámenes o los problemas.

→ Hay quien fuma porque piensa que si lo deja **engordará**, pero lo único que ayuda a controlar el peso de forma permanente es comer de forma equilibrada y realizar ejercicio físico.

→ Hay quien fuma todos los días y quien sólo lo hace los fines de semana, sea como sea el tabaco acaba creándote dependencia y quitándote **libertad**.

Si fumas, poco o mucho, y quieres reflexionar sobre ello hemos editado un guía (la puedes descargar de www.gijon.es/fmss), que puede ayudarte, también puedes consultar en el Centro de Salud o el Conseyu de la Moceda de Xixón (www.cmx.es), donde organizaremos talleres en grupo para ayudar a dejar de fumar.