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.