



# FUMAR NO ES ALGO QUE TIENE QUE LOGRAR DE ABANDONAR EN UN SOLO DÍA. COMIENZE CON EL DÍA UNO.

Dejar de fumar no es fácil, pues requiere de tiempo y de un plan. No necesariamente se tiene que lograr en un día, pues se puede comenzar con el Día Uno. Deje que el evento El Gran Día De No Fumar™ que este año será el 15 de noviembre (tercer jueves del mes) sea la fecha en que inicie su recorrido hacia una vida libre del humo y del tabaco. Formará parte junto con miles de fumadores que participan en todo el país para dar un paso hacia una vida más sana al reducir su riesgo de cáncer. Además, la Sociedad Americana Contra El Cáncer™ pone a su disposición los recursos y apoyo que requiera para lograrlo. El final de su hábito comienza aquí.

Visite [cancer.org/dejardefumar](https://cancer.org/dejardefumar) o llame al 1-800-227-2345 para más información.



**Juntos, atacando en  
todos los frentes.™**