

¿Por qué fumas?

Para dejar de fumar, el primer paso depende de ti.
¿Has encontrado tu razón para abandonar el tabaco?



Afecta a tu salud y a tu calidad de vida



Afecta a la salud de tu familia y de las personas que te rodean



Amarillea tus dientes, causa mal aliento, reduce la capacidad de tus pulmones...



Su producción, distribución, consumo y residuos afectan al medio ambiente



Supone un gasto económico



Genera dependencia

¿Necesitas apoyo para dejarlo?

Tú puedes hacerlo. Pide información en tu centro de salud.
El Servicio Navarro de Salud-Osasunbidea ofrece los siguientes recursos:



Sesiones educativas individuales o grupales

- Pregunta cuál es la oferta de tu centro de salud
- Reforzarán tu motivación para dejarlo
- Pueden estar acompañadas de ayudas farmacológicas o no



Ayudas farmacológicas

- Para obtenerlas, la persona fumadora tiene que seguir el Programa de Ayuda para Dejar de Fumar
- Los fármacos se financian en función de la renta
- Las ayudas pueden pedirse una vez por persona y año