



# Asesoramiento para dejar de fumar 0848 185 185

El asesoramiento para dejar de fumar  
lo organizan la Liga del Cáncer Suiza  
junto con la Asociación para la Prevención de Tabaco  
y es cofinanciada por el Fondo para la Prevención de Tabaco





# Asesoramiento para dejar de fumar

## 0848 185 185

**Más de la mitad de los que fuman quieren dejar de hacerlo. Los expertos acreditados del asesoramiento para dejar de fumar 0848 185 185 saben cuáles son los métodos y las técnicas que más éxito tienen.**

La mayoría de la gente que ha dejado una vez por todas de fumar realizó uno o varios intentos antes de poder conseguirlo. En caso de haberlo intentado ya alguna vez, Vd. no tiene por qué sentirse solo. Al contrario, es mucho más probable que al segundo intento Vd. tenga éxito y logre poder dejar de fumar definitivamente.

A menudo se empieza mal al primer intento. Los expertos del asesoramiento para dejar de fumar 0848 185 185 pueden ayudar. Tienen una formación especial para ello y saben cuáles son los métodos que han superado la fase de experimentaciones científicas. Conocen de primera mano las ventajas de los diferentes métodos.

### ¿Qué es lo que le ofrece el asesoramiento para dejar de fumar?

Los especialistas del grupo de asesoramiento tienen tiempo para hablar detenidamente con Vd.:

- > Le informan sobre todo lo que ha de saber acerca del dejar de fumar.
- > Le permiten averiguar cuál es el método para dejar de fumar que más le conviene a Vd.

- > Los especialistas del grupo de asesoramiento pueden acompañarle. Uno de ellos le llamará a Vd. hasta cuatro veces durante la fase crítica. Así pueden comentar los problemas que van surgiendo una vez que ha empezado a dejar de fumar y en los que no había pensado antes de probarlo.

### ¿Cómo entrar en contacto con el asesoramiento para dejar de fumar?

Marque Vd. el número de teléfono (número). Vd. va a oír un contestador automático. Indique nombre, apellido y su número de teléfono. Un experto acreditado le llamará en el plazo de 48 horas.

Vd. sólo paga la llamada al número (número). Nuestra llamada no le causará ningún gasto.

### Las ventajas de dejar de fumar.

Mucha gente que fuma está preocupada por su salud. Habiendo dejado de fumar ya notará al cabo de poco rato los efectos positivos para su salud.

- > El latido del corazón vuelve a ser normal.
- > La sangre absorbe más oxígeno vital.
- > La circulación sanguínea a través del cuerpo mejora al cabo de algunas semanas.
- > Los pulmones respiran mejor al cabo de pocos meses.



**krebsliga**  
**ligue contre le cancer**  
**lega contro il cancro**

Liga del Cáncer Suiza  
Effingerstrasse 40,  
PF 8219, 3001 Bern  
Teléfono 031 389 91 00  
Fax 031 389 91 60  
info@krebsliga.ch  
www.krebsliga.ch  
Nº de cuenta postal 30-4843-9

Asociación Suiza para la  
Prevención de Tabaco (AT)  
Effingerstrasse 40, 3001 Bern  
Teléfono 031 389 92 46  
Fax 031 389 92 60  
info@at-schweiz.ch  
www.at-schweiz.ch

Texto y redacción:  
Nicolas Broccard,  
Büro Context, Bern  
Verena El Fehri, AT, Bern  
Traducción: José Vizcaino  
Gráfica: Hanspeter Hauser  
Impresión: Atze AG  
© 2008 Krebsliga Schweiz, Bern