

UN CONSEJO
— DE UN —
EXFUMADOR

TM

**Dejé de fumar y comencé
a hacer ejercicio.**

James dejó de fumar a los 46

Si desea obtener ayuda gratuita para dejar de fumar,

LLAME AL 1-855-DÉJELO-YA.

#CDCConsejos



U.S. Department of
Health and Human Services
Centers for Disease
Control and Prevention
[CDC.gov/consejos](https://www.cdc.gov/consejos)