


# 5 consejos para dejar de fumar

- 1 ▶ **Elegir una fecha** a ser posible antes de las 2 próximas semanas (Algunas personas fijan una fecha para dejar de fumar en torno a un acontecimiento importante, como cumpleaños, aniversario, o una fecha específica).
- 2 ▶ **Comunicar** a familiares, amigos y compañeros de trabajo su decisión de dejar de fumar.
- 3 ▶ **Prepararse y hacer un plan** ya que la anticipación de dificultades y retos es la mejor arma que tiene el fumador para prevenir las recaídas.
- 4 ▶ **Eliminar el tabaco** del hogar, coche, trabajo todo y productos relacionados.
- 5 ▶ **Ayuda.** Solicite ayuda si tiene dificultades en dejar el tabaco, acuda a un profesional sanitario o su farmacia. Sepa que hay medicamentos eficaces para ayudarle a dejar el tabaco.

## y además puedes ganar estos premios

- Fin de semana en casa rural de Iratialea
- 4 Packs de 4 entradas para Cines Golem
- Vale regalo 100 euros en Oraintxe Bicicletas Pamplona
- 2 Relojes joyería Bitziak
- 4 Pases de 4 personas Navarra Padel
- 2 Camisetas y 2 balones firmados por los jugadores de Osasuna
- Cheque regalo de 125 € Ortzadar
- 4 Packs de 4 Entradas Senda Viva

**Fecha del sorteo 15 de Abril de 2013**

Información y bases del sorteo en:  
[www.tabacoxcomida.blogspot.com](http://www.tabacoxcomida.blogspot.com) y en  
 [tabacoxcomida](https://www.facebook.com/tabacoxcomida).

SVNPTab ENTaE  
SOCIEDAD VASCO NAVARRA DE  
PREVENCIÓN DEL TABACUISMO

PARIS  
365  
ORG



Te ayudamos a dejar de **FUMAR** y tu ayudas a que otros **COMAN**. Además puedes ganar diferentes premios **PREGUNTA EN TU FARMACIA**.

**Si tú lo dejas ellos comen** Tabaco por comida. Renuncia al tabaco, abraza la solidaridad

# Cartilla Solidaria para dejar de fumar

# Tú ganas, ellos comen

Está demostrado que si dejas de fumar durante un mes, tienes mas probabilidades de dejar de fumar. Queremos acompañarte en este proceso. Acude a tu farmacia a sellar este carnet en las fechas señaladas.

Con tu aportación de cuatro euros cada vez, cuatro personas en situación de necesidad comerán un día. Cuando lo completes, entrarás en el sorteo de muchos regalos.

## Esta campaña le ayudará a dejar de fumar y a ser solidario en tiempos de crisis.



**DÍA 1**

Fecha: .....

**DÍA 15**

Fecha: .....

**DÍA 30**

Fecha: .....

Nombre: .....

Apellidos: .....

e-mail: .....

Tfno.: .....

Los datos personales que nos aportes se incorporaran a un fichero del cual es responsable Sociedad Vasco Navarra de Prevención del Tabaquismo y que tiene por finalidad el envío de los resultados del concurso. El ganador acepta, al participar, que su nombre e imagen se difundan con fines promocionales. Para participar es necesario ser mayor de edad.

Podrá ejercitar los derechos de acceso, rectificación o cancelación dirigiendo carta con copia de su DNI a *Academia de las Ciencias Médicas de Bilbao/ Bilboko Mediku Zientzien Akademia c/Lersundi,9, 5º 48009 Bilbao*

Firma