

UN CONSEJO
— DE UNA —
EXFUMADORA

Caminar todos los días me hace sentir como antes. Bueno, casi.

*Sharon, 58 años, Illinois
Diagnosticada de cáncer a los 37 años*

Sharon fumaba. Dejó de hacerlo, pero no antes de que le apareciera el cáncer de garganta. El tumor le dificultaba la respiración y por eso no podía caminar mucho. Desde que le extirparon la laringe, respira a través del cuello. Sabe que su vida nunca volverá a ser como antes.

Usted puede dejar de fumar.

**Para recibir ayuda gratuita, llame al
1-855-DÉJELO-YA.**



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

#CDCConsejos
Solamente impreso

