



PROGRAMA PARA DEJAR DE FUMAR

UNED



Duración

del proceso:

4 sesiones, una vez por semana.

Lugar: Clínica para dejar de fumar.

Dirección: Sierra Mojada no. 950, Col. Independencia (a un costado de la puerta 11, carrera de enfermería del CUCS)

Teléfono: 1058-5200 ext. 34162

Facebook: [Clínica para dejar de fumar CUCS](#)

Horario: Lunes a viernes de 9:00 a 18:00 hrs.

Beneficios de dejar de fumar

Mejora la circulación (20 min.).

Pulmones se empiezan a limpiar (24 hrs.).

Mejora el sueño, gusto y olfato (48 hrs.).

Respira con mayor facilidad (72 hrs.).

Mayor disponibilidad de dinero.

Reduce el riesgo de padecer algunos tipos de cáncer asociados con el consumo de tabaco (10 años).