

# USTED PUEDE



**U.S. Department of Health and Human Services**  
Public Health Service





## Prepárese

Fije una fecha para dejar de fumar.

## Obtenga medicamentos

Hable con su doctor.



## Busque ayuda

Llame gratis al:  
1-877-44U-QUIT

## Siga con su resolución

Déjelo para siempre.



**USTED  
PUEDE**