

# Ajuntament de Castellar del Vallès

## **Tabaquisme o salut: Avantatges per deixar de fumar**

Molts fumadors no acaben de decidir-se a deixar de fumar, perquè pensen que el mal ja està fet, per l'enorme esforç que els suposarà, o perquè pensen que no obtindran el benefici a un sacrifici tan important.

La realitat demostra que això no és així, i la prova són els milions de fumadors que han aconseguit cessar l'hàbit en els darrers anys.

Tot seguit s'indiquen alguns dels beneficis immediats de deixar de fumar:

Si decidiu que ha arribat el moment d'intentar-ho, recordeu que el vostre metge pot oferir-vos un valuós suport en el procés d'abandó del tabac.

- [Centre d'Atenció Primària](#)  
C. de Ripollet, 30

- [Avís legal](#)
- [Sobre el web](#)
- [Accessibilitat](#)
- [Mapa web](#)

Ajuntament de Castellar del Vallès · Passeig Tolrà, 1 | 08211 Castellar del Vallès |  
Tel. 93 714 40 40