

A close-up photograph of a person's foot wearing a grey and black sneaker, stepping on a ground covered with dry, yellow and orange autumn leaves. The background is a soft-focus green and yellow, suggesting an outdoor setting. The image is framed by a white border with rounded corners.

**CONSEJO PARA DEJARLO:**  
**NO SE ESTRESE**

El deseo sólo dura de 3 a 5 minutos. Salga a caminar. Llame a un amigo. Respire profundamente. Usted puede.

Inscríbese gratis hoy mismo para recibir más  
consejos de cómo vivir sin Tabaco.



QUITLINE IOWA

1 800 QUIT NOW | 1 800 784 8669

[www.quitlineiowa.org](http://www.quitlineiowa.org)

Producido con fondos del Departamento de Salud Pública de Iowa,  
División para la Prevención y Control de Uso del Tabaco