

# Registro de situaciones en las que fumas

Si estás intentando dejar de fumar, conocer los estímulos que te incitan a fumar te resultará útil para evitar la tentación.

Fecha y hora	Situación en la que fumas ¿Qué hacías, con quién estabas y cómo te sentías?	Intensidad del ansia de fumar*	¿Has fumado?	Si la respuesta es «sí» ¿Qué piensas hacer la próxima vez que te encuentres en esa situación?	Si la respuesta es «no» ¿Qué hiciste para resistir las ganas de fumar? ¿Crees que tendrás la misma fuerza moral la próxima vez?
		1 2 3 4 5	S / N		
		1 2 3 4 5	S / N		
		1 2 3 4 5	S / N		
		1 2 3 4 5	S / N		
		1 2 3 4 5	S / N		
		1 2 3 4 5	S / N		
		1 2 3 4 5	S / N		
		1 2 3 4 5	S / N		
		1 2 3 4 5	S / N		
		1 2 3 4 5	S / N		
		1 2 3 4 5	S / N		

\*Intensidad del ansia de fumar: ¿hasta qué punto era fuerte tu deseo de fumar?

1. Muy débil; desapareció sin demasiado esfuerzo
2. Débil; solo duró cinco minutos
3. Moderado; me costó resistirme
4. Fuerte; me costó muchísimo superarlo
5. Muy fuerte; me superó y duró bastante tiempo

La información que anotes en este registro puede resultarte útil a la hora de elaborar estrategias para evitar determinadas situaciones que te incitan a fumar.

Visita [www.dejadefumarconayuda.es](http://www.dejadefumarconayuda.es) para obtener consejos para dejar de fumar y un plan de cesación personalizado.