

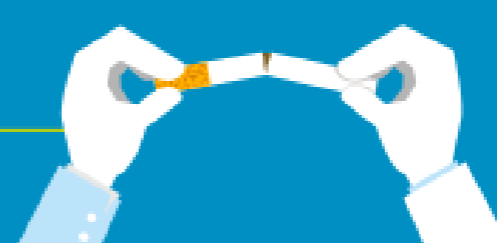


Materiales de apoyo

¿Has decidido dejar de fumar?

DEJA DE FUMAR CON AYUDA

Busca un profesional que pueda ayudarte y acompañarte en el proceso, ¡Apóyate en ellos, te será más fácil!



¿HAS DECIDIDO DEJAR DE FUMAR?

¡Enhorabuena! Acabas de tomar las riendas de tu vida para vencer las ganas de fumar. Esta decisión trae consigo gran cantidad de beneficios tanto para ti como para los que te rodean. Mejora tu calidad de vida desde el primer momento y disfruta de una vida alejada del tabaco.

¿CUÁLES SON TUS MOTIVOS?

La motivación es esencial para dejar de fumar, y cada uno debe guiarse por sus propias motivaciones. Estas son algunas de las razones en las que puedes apoyarte para abandonar este hábito tan nocivo:

TU BOLSILLO

Haz la cuenta de lo que fumas y descubre todo lo que puedes ahorrar al dejarlo.



TU SALUD

Desde el momento en que dejas de fumar, la tensión se regula y recuperas el gusto y el olfato.

NO DEPENDER DE ALGO

No dejes que el tabaco condicione tu trabajo ni tu vida social.



LOS QUE TE RODEAN

Piensa en la salud de tus seres queridos y busca su apoyo para abandonar este hábito. ¡Haz que se sientan orgullosos!

ESCOGE UN DÍA PARA DEJARLO



1.

DESHAZTE DE TODO LO QUE TE RECUERDE AL TABACO

- Dile adiós a los ceniceros, las cerillas, los mecheros y, por supuesto, los cigarrillos.
- Limpia toda tu casa y lava tu ropa para mantenerte ocupado y desprenderte del olor del tabaco.

¡DISFRUTA DE TU NUEVA VIDA ALEJADA DE MALOS HUMOS!



2.

VE PASO A PASO, VIVE EL DÍA A DÍA

- Plantearse metas a corto plazo es una buena forma de animarse a continuar.
- Celebra tus pequeños logros y haz partícipes de ellos a tus amigos y familiares

Y RECUÉRDATE... ¡HOY NO VOY A FUMAR!



3.

TRATA DE EVITAR SITUACIONES QUE ASOCIES AL TABACO

- Si reduces la tentación tendrás menos probabilidades de recaer.
- Sustituye aquellas bebidas que solías acompañar con un cigarrillo.

¡ROMPE TU RUTINA!



4.

PROCURA MANTENER TU CUERPO Y TU MENTE OCUPADOS

- Realiza alguna actividad física, el ejercicio puede convertirse en tu nueva adicción.
- Desarrolla alguna afición para alejar las ganas de fumar.

¡UNA MENTE OCUPADA ES UNA MENTE SANA!



¿ESTÁS PENSANDO EN DEJAR DE FUMAR?



Tienes 4 veces más probabilidades de dejar de fumar con el apoyo de los profesionales sanitarios.¹



Consulta a tu farmacéutico y prueba algo distinto



DEJA DE FUMAR
CON AYUDA

www.dejadefumarconayuda.es

Referencia:

1. Blak BT, Wilson K, Metcalfe M, Maguire A, Hards M. Evaluation of varenicline as an aid to smoking cessation in UK general practice – a THIN database study. *Curr Med Res Opin* 2010; 26: (4): 861-870. <https://doi.org/10.1185/03007990903526461>