

TIENES EN TUS MANOS LA GUÍA MENOS PRÁCTICA PARA **DEJAR DE FUMAR**

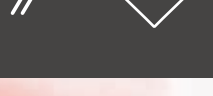
*Porque lo más eficaz es hablar con un médico especialista



TÚ ERES TU MOTIVO PARA **DEJAR DE FUMAR**

50%

de las personas que **no dejan de fumar fallecen a causa del tabaco**¹



29

Enfermedades causadas por el tabac
10 tipos de cáncer²



+1000€ /año

De ahorro
(1 paquete 5€/día)



¹ <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/>

² <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/https://www.sanidad.gob.es/areas/promocion/Prevencion/tabaco/ciudadania/dejarDeFumar/docs/guiaTabaco.pdf>

BENEFICIOS SALUDABLES **DESDE EL PRIMER DÍA**³

20 min

Recuperas la presión sanguínea y tu **pulso cardíaco normal**.



En un par de días

Eliminas la nicotina de tu organismo y recuperas algunas capacidades atrofiadas.



3 meses

Tus **pulmones ya funcionan** normalmente.



1 año

El riesgo de muerte repentina por **ataque al corazón se reduce a la mitad**.



³ <https://www.sanidad.gob.es/areas/promocion/Prevencion/tabaco/ciudadania/dejarDeFumar/docs/guiaTabaco.pdf>

CONSEJOS PARA FACILITARTE **DEJAR DE FUMAR**⁴

¿Estás listo? Haz una lista.

Haz una lista de los pros y contras para dejar de fumar. Dejar un hábito es un proceso. No te precipites.



Estudia tu tabaquismo

Realiza un ejercicio dónde registres la hora, el motivo y el grado de necesidad de cada uno de los cigarrillos fumados en un día normal.



El día más importante del resto de tu vida

Anota la fecha del día en el que dejas de fumar, pensando que marcará un cambio en tu vida.



Simbaybola
2 d

Hazme caso, mi novio lo dejó haciendo series de abdominales.



TommyFerz
1 d

Mis primeras inhalaciones de vapeo animadas se te quitarán las ganas de fumar.

Para dejar de fumar lo que realmente funciona es ir a consultar a tu profesional sanitario de confianza.

Todo lo demás es humo

Entra en www.Todolodemaseshumo.com

PIDE AYUDA A UN **PROFESIONAL SANITARIO**

Solo un 3%-5%

Consiguen mantenerse sin fumar **sin ayuda profesional**⁵ a los 6-12 meses de haberlo dejado.



⁵ <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2004.00540.x>

Hasta un 32%*⁶

Consigue mantenerse abstinente con ayuda de un **profesional sanitario**

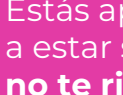
*Dato obtenido con más de 8 sesiones de seguimiento



⁶ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK63952/>

RECAER NO ES RENDIRSE^{7, 8}

⁷ <https://www.sanidad.gob.es/areas/promocion/Prevencion/tabaco/ciudadania/dejarDeFumar/docs/guiaTabaco.pdf>
⁸ https://www.papsf.cat/Noticies_Detall.aspx?id=489



Estás aprendiendo a estar sin fumar, **no te rindas e inténtalo de nuevo.**



Valora lo que **estás ganando al dejar de fumar.**



El deseo de fumar será cada vez menos intenso y aparecerá de forma más espaciada.