

TÚ ERES TU MOTIVO PARA DEJAR DE FUMAR

Alrededor del mundo, las personas que dejan de fumar lo hacen por motivos personales. Aquí te presentamos los más comunes.

50%

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



29

Enfermedades causadas por el tabaco
10 tipos de cáncer



+1000€/año

De ahorro
(1 paquete 5€/día)



1. American Thoracic Society. ¿Qué es el humo de segunda y tercera mano? [Internet]. [citado 9 de septiembre de 2025]. Disponible en: <https://www.thoracic.org/patients/patientresources/resources/spanish/What-is-second-andthird-hand-smoke.pdf>

BENEFICIOS SALUDABLES DESDE EL PRIMER DÍA²

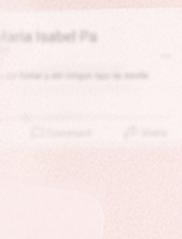
20 min

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.



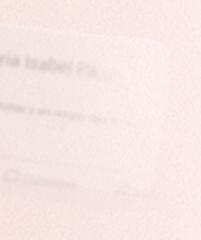
3 meses

Tus **pulmones ya funcionan normalmente**.



1 año

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



2. Comité Nacional para la Prevención del Tabaquismo. Se puede dejar de fumar. Claves para conseguirlo [Internet]. 2005 [citado 21 oct 2025]. Disponible en: <https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/tabaco/ciudadania/dejarDefumar/docs/guiaTabaco.pdf>

CONSEJOS PARA FACILITARTE DEJAR DE FUMAR³

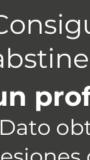
¿Estás listo? Haz una lista.

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.



3-Guía d'ajuda per deixar de fumar en quatre passos [follet]. Barcelona: Agència de Salut Pública de Catalunya, 2025 <https://hdl.handle.net/11351/04732>



Aflofarm

Solo un 3%-5%

Consiguen mantenerse sin fumar **sin ayuda profesional**⁴ a los 6-12 meses de haberlo dejado.



Hasta un 32%*5

Consigue mantenerse abstinente con ayuda de **un profesional sanitario**. *Dato obtenido con más de 8 sesiones de seguimiento



4-Hughes JR, Keely J, Naud S. Shape of the relapse curve and long-term abstinence among untreated smokers. *Addiction*. 2004 [Internet]. Disponible en: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1360-0429.2004.00540.x>

RECAER NO ES RENDIRSE³



Aflofarm

*Este fake consejo no tiene evidencia científica que lo respalde.

PIDE AYUDA A UN PROFESIONAL SANITARIO

Solo un 3%-5%

Consiguen mantenerse sin fumar **sin ayuda profesional**⁴ a los 6-12 meses de haberlo dejado.



Hasta un 32%*5

Consigue mantenerse abstinente con ayuda de **un profesional sanitario**. *Dato obtenido con más de 8 sesiones de seguimiento



5-Flore MC, Jaén CR, Baker TB, et al. Treating Tobacco Use and Dependence: 2008 Update. Clinical Practice Guideline. Rockville, MD: US Department of Health and Human Services, Public Health Service; May 2008.

RECAER NO ES RENDIRSE³

Aflofarm

3-Guía d'ajuda per deixar de fumar en quatre passos [follet]. Barcelona: Agència de Salut Pública de Catalunya, 2025 <https://hdl.handle.net/11351/04732>

*Este fake consejo no tiene evidencia científica que lo respalde.

5-Flore MC, Jaén CR, Baker TB, et al. Treating Tobacco Use and Dependence: 2008 Update. Clinical Practice Guideline. Rockville, MD: US Department of Health and Human Services, Public Health Service; May 2008.