

TÚ ERES TU MOTIVO PARA DEJAR DE FUMAR

LOS NÚMEROS PARA DEJAR DE FUMAR NO MIENTEN

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-and-third-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/promocion/prevencion/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-Guia d'ajuda per deixar de fumar en quatre passos [fullet]. Barcelona: Agència de Salut Pública de Catalunya; 2025 <https://hdl.handle.net/11351/104732>



Simbaybola
2 d

Hazme caso, mi novio lo dejó haciendo series de abdominales, te garantizo que funciona 100%*.



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

Todo lo demás es humo

Entra en www.Todolodemaseshumo.com

*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



4-Hughes JR, Keely J, Nauzet S. Signs of tobacco cues and short-term abstinence among untreated smokers. Addiction. 2004 [Internet]. Disponible en: <https://onlinepubs.trw.com/onlinepubs/addiction/2004/04252004035407>

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

RECAER NO ES RENDIRSE³



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.

3-Guia d'ajuda per deixar de fumar en quatre passos [fullet]. Barcelona: Agència de Salut Pública de Catalunya; 2025 <https://hdl.handle.net/11351/104732>