

Quiero dejar de fumar. Puedo dejar de fumar

Cuando dejas de fumar...

Mejora tu calidad de vida, tu salud, tu capacidad física, tu aliento y color de los dientes, el gusto y el olfato, y también la sexualidad, la fertilidad, el embarazo y el parto, y la salud de los que te rodean.

Disminuye muy rápidamente el riesgo de cáncer y de infarto y se detienen las lesiones en los pulmones, tienes menos faringitis y bronquitis, osteoporosis y enfermedades de las encías, disminuyen las arrugas faciales y la ropa no huele a tabaco. La mayoría de exfumadores tienen menos estrés que cuando fumaban.

Ahorras mucho dinero.

Si has decidido dejar de fumar ...

¡Felicidades!... Has tomado la decisión más importante para tu salud.

Elige una fecha para dejar de fumar. **Día D.** Si es posible, antes de un mes.

Explica a la familia y amigos tu decisión, y pídeles ayuda y apoyo. Pídeles que no fumen cerca de ti.

Puedes consultar a tu médico o enfermera del Centro de salud.

Consejos prácticos

Si ya lo has intentado antes, piensa qué fue lo que te ayudó y qué fue lo que te hizo recaer.

Haz ejercicio, te ayudará a disminuir el estrés.

Elimina de tu entorno los ceniceros y mecheros.

Existen fármacos que te pueden ayudar. Pide consejo a tu médico o enfermera.

Haz una lista con los motivos por los que fumas y los motivos por los que quieres dejar de fumar. Ponla donde la puedas ver.

Motivos para fumar

Motivos para dejarlo



Escribe en qué momentos echarás de menos un cigarrillo y qué harás para superarlos. Busca alternativas para los primeros días sin fumar.

Hora	Importancia	Alternativas