

Dejar de fumar es posible: ¿cómo empezar a prepararte?

01

Compra paquete a paquete, no cartones enteros, para evitar la disponibilidad fácil de tabaco.

02

Intenta retrasar todo lo posible cada cigarrillo: por ejemplo el primer del día o el de después de las comidas (aplazándolo de 10 en 10 minutos).

03

Reduce el consumo: no llesves encima el paquete entero; en lugar de ello, coge una cantidad determinada de cigarrillos antes de salir de casa.

04

Según lo que consumas, **intenta pasar la jornada laboral con un consumo determinado**.

05

Identifica los lugares o situaciones que te motivan a encender un cigarrillo, e intenta evitarlos: conduciendo, mirando la televisión, estando con personas fumadoras, etc.

06

Reduce o evita el consumo de alcohol y café: en muchas ocasiones se asocian a fumar.

07

Detente a pensar si puedes prescindir de cada cigarrillo que vayas a encender.

08

Aumenta los espacios libres de humo:

- Evita lugares que propician que fumes.
- Determina un único lugar de casa para fumar y retira los ceniceros, mecheros y otros productos del tabaco de casa, del coche, etc.

09

Incrementa actividades que te ocupen tiempo: ir a andar, correr, nadar, leer, actividades de relajación, etc.

10

Ten una actitud positiva, pensando en que conseguirás dejar de fumar.

11

Comunica la decisión a los familiares y amigos más cercanos. Ellos te apoyarán.

12

Si quieres, no lo hagas solo: es recomendable pedir asesoramiento a los profesionales sanitarios. Ellos te ayudarán.

¡Anímate a dar el paso!

Enlace interesante:
shorturl.at/xBCFN

