

¿Qué puedo hacer para dejar de fumar?

Consejos para los primeros días



1- Piensa antes de prender cada cigarrillo: **¿Realmente lo necesito?**

2 – Deja los cigarrillos **lejos y no a la vista.**

3– Aumenta la **ingesta de agua.**



4 – Aumenta la ingesta de **frutas y verduras.**

5 – Intenta **evitar hacer otras cosas** mientras fumas.

6 – **Registra cada cigarrillo** antes de encenderlo.

7 – Fuma sólo en **lugares abiertos.**



¿Qué puedo hacer para dejar de fumar?

Consejos para seguir avanzando

1 – Realiza una **lista de razones** por las que quieres dejar de fumar.



2 – Escribe los **beneficios** que obtendrás al dejar de fumar.

3 – **Busca** el **apoyo** de alguien que te pueda acompañar en este proceso.



4 – **Posterga cada cigarrillo** unos minutos.

5 – Busca realizar **actividades** que ayuden a distraerte.



6 – Realiza **ejercicio**.



¿QUÉ SUCEDE CUANDO DEJAS DE FUMAR?

DESPUÉS DE:

20 MINUTOS

Tu ritmo cardíaco y presión sanguínea bajan.



8 HORAS

El oxígeno en tu sangre vuelve a la normalidad, y la nicotina y el monóxido de carbono se reduce a la mitad.



48 HORAS

La nicotina desaparece, y el gusto y el olfato mejoran.



72 HORAS

Respirar es más sencillo, los bronquios se relajan y se incrementa la energía.



3 A 9 MESES

Disminuyen los problemas respiratorios y la tos.



1 AÑO

El riesgo de paro cardíaco se reduce a la mitad en comparación con el de un fumador.



5 AÑOS

Se reduce a la mitad el riesgo de sufrir cáncer de boca, garganta, esófago y vejiga.



10 AÑOS

Baja a la mitad el riesgo de morir por cáncer de pulmón en comparación con el de un fumador.



15 AÑOS

El riesgo de un paro cardíaco es igual al que tiene una persona no fumadora.



FONDO NACIONAL DE RECURSOS

Medicina Altamente Especializada

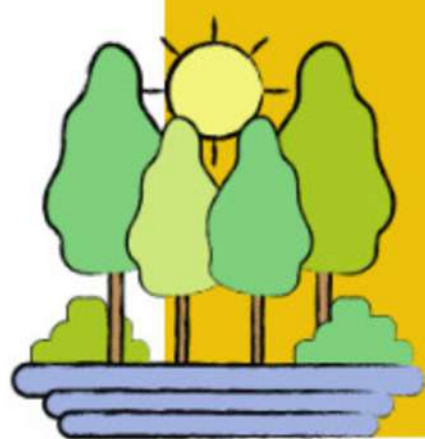
Ahora que ya conoces

los beneficios de estar sin fumar



Elabora tu propia **lista de beneficios**, tanto los que anticipas como los que ya estás obteniendo.

No olvides **recompensarte** por todo el **esfuerzo** que estás realizando e identificar las **cosas que disfrutas en tu día a día**, como fuentes reales de placer diario.



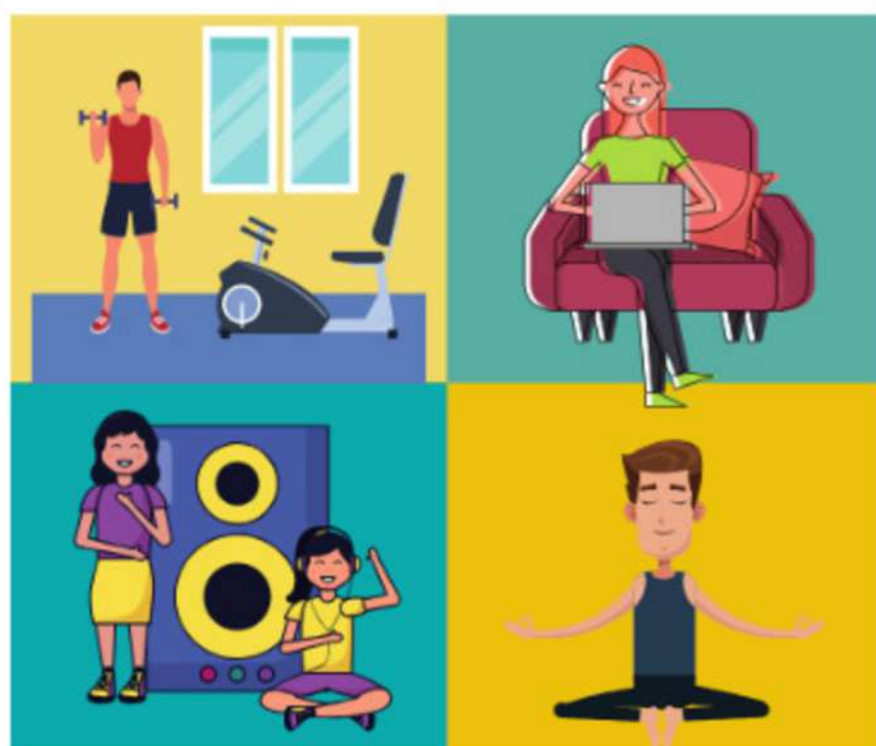
¿Estar 24 hs sin fumar?

Empieza a planificar
1 día sin fumar



1 – **Elige un día** que te parezca más accesible.

2 – Planifica **actividades** para distraerte cuando aparezca la idea de fumar.



3 – Escribe los **Pros y Contras** que piensas que tendrás por estar sin fumar.

Si todavía no lo intentaste,

**hoy es un buen día
para estar sin fumar**

1 – **Retira** todo lo relacionado con la conducta de fumar (cigarrillos, tabaco, ceniceros, encendedores).

2 – Recuerda tus **motivos para dejar de fumar.**



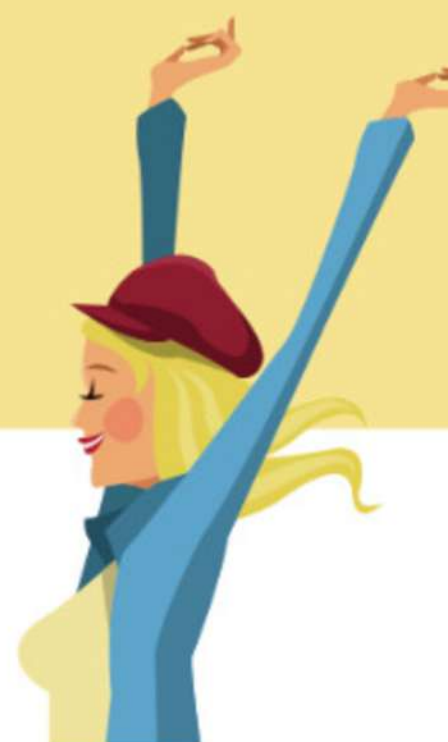
3 – Piensa que **eres capaz de conseguirlo**, probablemente afrontaste situaciones difíciles en otros momentos de tu vida.

4 – Repítete a ti mismo mensajes positivos:

**“Puedo lograrlo”,
“Voy bien”.**



5 – Piensa sólo en el día concreto **“Hoy no fumaré”.**



**FONDO NACIONAL
DE RECURSOS**

Medicina Altamente Especializada

¡Seguimos avanzando!



Recuerda que estás liberándote de una adicción, el enemigo es poderoso, pero **tú puedes.**

Elabora una **lista con los logros y dificultades** de estar sin fumar.



“No te rindas nunca, porque nunca sabes si el próximo intento será el que funcionará”.

Mary Kay Ash

¡Llegamos a la última semana!

Felicitaciones por haber llegado a esta etapa del tratamiento, por tu constancia, trabajo y determinación.



La idea de fumar puede seguir apareciendo, lo que hace la diferencia es **cómo nos posicionamos ante ella.**

Recuerda **identificar las situaciones de riesgo** y planificar cómo manejarlas sin fumar.

No dejes de **felicitarte por cada día** que pasas sin fumar.



Ya lo dijo Charles Dickens:

"El hombre nunca sabe de lo que es capaz hasta que lo intenta".

Analiza las estrategias que has utilizado hasta el momento.



¿Qué cosas te han ayudado a mantenerte sin fumar?

No olvides **felicitarte** por todo el trabajo realizado.

