

Controla tu riesgo*: DEJA DE FUMAR

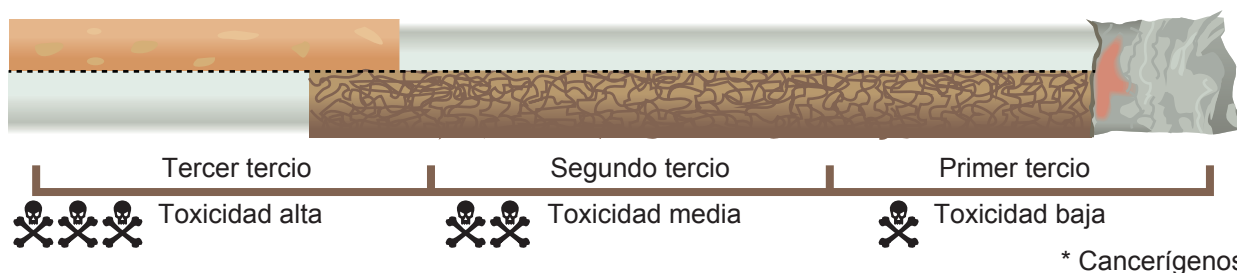
OBJETIVO

Dejar de fumar

Radiografía de un asesino: tabaco

Principales componentes

Nicotina · Alquitrán* · Monóxido de carbono · Arsénico · Amoníaco · Butano · Metano · Cadmio*



ACCIONES PARA DEJAR DE FUMAR



Controla tu riesgo*: DEJA DE FUMAR

PLAN DE ACCIÓN PERSONAL



Pon una fecha en el calendario para dejar de fumar.



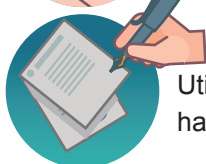
Elige un método adecuado para ello.



Entra en un programa para
deshabitación tabáquica.



Existen terapias farmacológicas que hacen más llevadera
la abstinencia, consulta a tu médico si lo precisas.



Utiliza un diario donde escribas tu hábito tabáquico. Anota el día, la hora, lo que estabas
haciendo y cómo te sentiste al fumar.



Anota las situaciones que te llevan a fumar y elabora planes alternativos para esos momentos.



Encuentra otras cosas placenteras que puedas hacer y que ocupen el lugar del tabaco.



Pide apoyo a tus familiares y amigos. Si no es suficiente, no dudes en solicitar apoyo
psicológico. Tu médico te podría asesorar.



A pesar de tener un resbalón, sé perseverante y no abandones la lucha.



La información y las recomendaciones que aparecen en esta hoja son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no reemplazan el diagnóstico médico. Para obtener información específica relacionada con su condición personal, consulte a su médico.

Infografía: © Chema Matia

MÁS INFORMACIÓN EN LA WEB:

• fundaciondelcorazon.com