

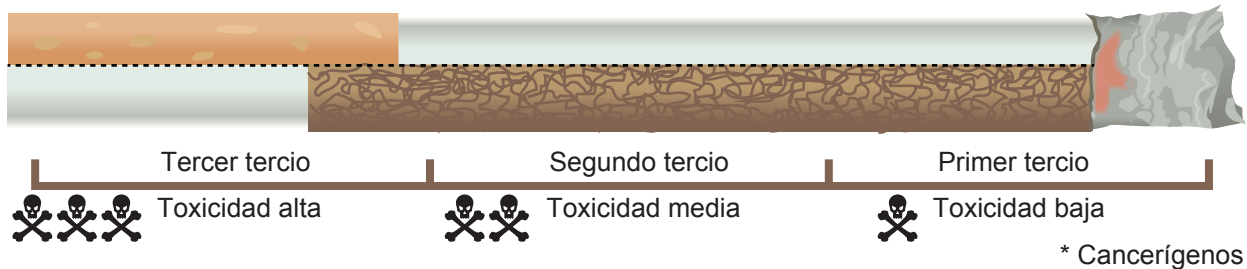
OBJETIVO

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



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 deshabituación 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

* "Controla tu riesgo" es una serie de hojas informativas elaboradas por la Fundación Española del Corazón para el uso de pacientes y profesionales de la salud. Fecha de actualización: 2023.