

- No fumes en ayunas. Aumenta el tiempo entre que te levantas y fumas el primer cigarro, por ejemplo, desayunando.
- Si te han recomendado terapia sustitutiva de nicotina, ensaya y sustituye al menos un cigarro al día por un chicle o comprimido.
- La noche anterior a la fecha elegida, tira el tabaco que te quede y esconde los ceniceros y mecheros.
- Si alguien de tu entorno quiere dejar de fumar, proponle hacerlo juntos. Os ayudaréis mutuamente.

Elige un día para dejar de fumar y anótalo: \_\_\_\_\_



Teléfono: \_\_\_\_\_ Extensión: \_\_\_\_\_

Horario: De \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_ horas

# HAS TOMADO LA DECISIÓN DE DEJAR DE FUMAR TE ACOMPAÑAMOS

Si has tomado la DECISIÓN y quieres **dejar de fumar** podemos programar tu primera consulta para iniciar un tratamiento personalizado.

Para ayudarte en este proceso hemos previsto un programa de **tres consultas PRESENCIALES** y **cinco consultas telefónicas** que se desarrollarán a lo largo de doce meses.

Tus posibilidades de éxito aumentarán considerablemente si recibes consejo y ayuda de profesionales de la salud. Nuestro equipo te acompañará durante todo el proceso para resolver todas tus dudas y vencer los obstáculos que vayan apareciendo.

## Fármacos

El plan individualizado para dejar de fumar puede implicar el uso de fármacos. En ese caso se hará un seguimiento y la prescripción de los envases necesarios.

Los medicamentos pueden ayudarte a superar el síndrome de abstinencia, su uso debe consultarse siempre con un profesional sanitario.

Reflexiona un momento y rellena este cuadro, te ayudará a plasmar tus intenciones.

Motivos por los que quiero dejar de fumar	Motivos por los que me mantengo en el hábito de fumar

# DESAUTOMATIZACIÓN

## PON EN PRÁCTICA LO SIGUIENTE UNA SEMANA ANTES DEL DÍA QUE QUIERES DEJAR DE FUMAR

Quieres dejar de fumar y aún no estás seguro de dar este paso, ¡enhorabuena! Aunque no lo creas has dado un paso muy importante.

Te facilitamos algunos **consejos para ayudarte** a romper los lazos con el tabaco y a que fumar no sea tan placentero.

- Compra los paquetes de uno en uno, no acumules tabaco.
- Por la mañana piensa en el máximo de cigarros que vas a fumar ese día y no te pases de esa cantidad.
- No aceptes cigarros que te ofrezcan y tampoco los pidas.
- No fumes en cuanto te apetezca. Espera un poco antes de fumar o alarga el tiempo según pasen los días.
- Comienza a espaciar después de las comidas, espera entre 5 y 10 minutos antes de fumar.
- No fumes para quitarte el apetito. Come algo de fruta, bebe un vaso de agua o toma un caramelo sin azúcar para distraerte.
- Elige al menos 3 lugares o situaciones donde solías fumar y ya no lo hagas más. Por ejemplo, en el trabajo, en el coche, al ordenador...