

# Decídete a dejar de fumar



Seguro que conoces los riesgos que el tabaco puede tener para tu salud. Con este folleto no queremos insistir más sobre ello.

Nuestra intención es ofrecerte orientación sobre cómo iniciar el proceso para **dejar de fumar**.

Probablemente encuentres satisfacción con algunos de los cigarrillos que fumas al cabo del día, sin embargo, a diario tienes que enfrentarte...

- ➔ con las enfermedades **originadas por el tabaco**
- ➔ con los **mensajes impresos** en las cajetillas de tabaco
- ➔ con las **recomendaciones** de los profesionales sanitarios o
- ➔ con **las enfermedades que padecen** tus amigos y conocidos.

Por eso es probable que compartas lo que **muchos fumadores piensan** de forma repetida:

«**me gustaría dejar de fumar**»

**Dejar de fumar no es fácil, pero ES POSIBLE.**

Es importante que te prepares. Hay **3 aspectos fundamentales** a los que tendrás que enfrentarte si quieres dejar de fumar



**El poder de adicción de la nicotina**

**1** Esa sustancia química que con cada calada del cigarrillo actúa en nuestro cerebro y es la responsable de la dependencia física.



**La relación psicológica con el tabaco**

**2** La relación del tabaco con los fumadores está íntimamente ligada a todas nuestras emociones: en los momentos de tristeza o de alegría, en los de bienestar o de malestar, en situaciones de estrés, etc. También los gestos más comunes o las rutinas habituales del día a día están asociados con el tabaco.



**El aspecto social**

**3** El consumo de tabaco acompaña en muchas ocasiones nuestras relaciones sociales, y el entorno influye.

**Estas dificultades no son una barrera infranqueable**



Cada día miles de personas  
de toda condición

**CONSIGUEN  
DEJAR DE FUMAR**

Recordarte que **dejar de fumar**  
es lo mejor que puedes hacer  
**por tu salud**

## Te proponemos algunas recomendaciones



### Tienes que darte la OPORTUNIDAD.

➔ Solo es posible conseguirlo si llegas al convencimiento de que es un reto que puedes alcanzar. Evita que las dudas te paralicen. Aunque lo hayas intentado en otras ocasiones, aunque hayas recaído en el pasado, puedes hacerlo, no renuncies a conseguirlo.



### Fija una FECHA.

➔ Analiza antes los pros y los contras de ese día y, sobre todo, evita épocas con un exceso de estrés en tu vida. No utilices el estrés como eterna excusa para aplazar una decisión tan importante.



### Prepara un PLAN.

➔ Infórmate sobre las dificultades de las primeras semanas (la principal dificultad es el llamado síndrome de abstinencia), e intenta anticiparte a ellas. Ten previstas el mayor número de alternativas a las dificultades. Hay disponibles tratamientos farmacológicos de eficacia demostrada que ayudan a dejar de fumar y reducen los síntomas del síndrome de abstinencia.



### Ante la duda, busca APOYO.

➔ En el centro de salud, amigos, familiares u otros recursos. Y pide apoyo tantas veces como lo necesites.

## Decídete a dejar de fumar

te sentirás mejor, mejorará tu salud y la de tu familia, dejarás de depender del tabaco y tu economía te lo agradecerá

Consulta la **página web** del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad: **[www.estilosdevidasaludable.msssi.gob.es](http://www.estilosdevidasaludable.msssi.gob.es)**

Encontrarás información sencilla, herramientas, vídeos, tablas de planificación y otros materiales útiles que te servirán para saber cómo estás y qué cambios pueden ayudarte a hacer tu estilo de vida más saludable.



También podrás encontrar qué recursos hay disponibles en tu zona en:

**LOCALIZA salud**  
MAPA DE RECURSOS PARA LA SALUD