Dejar de fumar: 12 consejos

Tener claro tus motivos y el placer de una vida mejor te ayudarán a conseguirlo

* Plantéatelo día a día: piensa “hoy no voy a fumar lo dejaría como está
* Haz una lista de motivos. Existen muchas buenas razones para dejar de fumar
* Analiza tu consumo de tabaco: Cuánto, donde y porque fumas.

Prepara otras alternativas.

* Busca apoyos.

Hazles saber tu decisión.

* El día anterior al señalado no compres tabaco, retira ceniceros y mecheros y cerillas evita las situaciones en las que fumabas.
* “Los primeros días sin tabaco: tómatelos con calma” Bebe mucha agua y zumos, Evita el café y el alcohol. Pasea, haz ejercicio…
* Recuerda que las ganas de fumar desaparecen en unos minutos. Distráelas.
* Los primeros días realiza acciones relajantes para reducir los síntomas desagradables: Baño, respiración profunda, Yoga, paseos.
* Lleva cuidado para no engordar Evita dulces, grasas “picar entre horas”. Haz ejercicio.
* Consulta con profesionales sanitarios. Hay tratamientos que pueden ayudar a dejar de fumar.
* Felicítate cada día que pases sin fumar.
* Ahorrarás dinero, date algún capricho

Región de Murcia

EPS: Educación para la Salud

PIT: Programa de información sobre Tabaquismo

SMS: Servicio Murciano de Salud

Red de Centros Sanitarios Libres de Tabaco

#GanatelavidaSinTabaco

[www.murciaslud.es/tabaquismo](http://www.murciaslud.es/tabaquismo)

edusalud@carm.es