

Plan para dejar de fumar



Si fumas, dejar de fumar es lo más importante que puedes hacer para mejorar tu salud, independientemente de tu edad, la cantidad que consumas o las veces que lo hayas intentado antes, ya que mejorará tu salud y la de los que te rodean.

Si has decidido dejar de fumar, **enhorabuena**, el consumo de tabaco es la primera causa de enfermedades y muertes evitables en nuestro país. Al dejar de fumar mejorarás tu salud actual y futura, ahorrarás dinero y superarás una dependencia. Aunque puede no ser fácil, cada día muchas personas lo logran. Tú también puedes conseguirlo. Te puede ayudar que elabores un plan con pasos, reflexiones, y actividades.

>> ¿Por qué quieres dejar de fumar?

¿Qué te molesta de tu actual adicción al tabaco? ¿Qué esperas ganar si dejas de fumar?

>> ¿Cómo te sientes respecto a seguir fumando?

Algunas personas se sienten enfadadas o frustradas porque no se cuidan lo suficiente, otras tienen miedo de iniciar cambios en su estilo de vida, otras sienten que necesitan ayuda, ¿y tú?

>> ¿Cuánta importancia tiene en tu vida el dejar de fumar?

Márcalo aquí, donde cero es ninguna importancia y 10 es la importancia máxima.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

>> ¿Qué necesitas hacer para conseguirlo?

>> Analiza tus intentos previos de dejar de fumar e identifica lo que te fue útil y lo que te resultó perjudicial en intentos anteriores. ¿Qué dificultades puedes encontrar?

>> ¿Cómo vas a afrontar esas dificultades y quién te puede ayudar?

>> ¿Cuánta confianza o seguridad tienes en conseguir dejar de fumar?

(10 = máxima confianza).

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

¡Manos a la obra!

Escribe tu plan para dejar de fumar

1º) Ponte una fecha, a ser posible en un plazo de dos o tres semanas.

FECHA DE INICIO

____/____/____



FECHA EN LA QUE
ALCANZARÁS TU OBJETIVO

____/____/____

2º) ¿Has pensado en pedir ayuda para dejar de fumar? ☐ SÍ ☐ NO

3º) ¿Qué vas a hacer cada día o cada semana para conseguir el cambio que te has propuesto?



Imagina que ya has conseguido tu objetivo. Escribe aquí cómo te sientes en tu nueva situación de no fumador.



Pon este folleto con tu plan en un lugar visible para que te sirva de recordatorio.

Y cuéntaselo a familiares y amigos.

Recuerda que un profesional sanitario te puede ayudar a dejar de fumar y a valorar si una medicación te puede ser útil.

Consulta la **página web** del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad: **<https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/>**

En ella encontrarás información sencilla, herramientas, vídeos, tablas de planificación y otros materiales útiles que pueden ayudarte en tu propósito.