

## CONSEJOS GENERALES PARA DEJAR DE FUMAR

Es positivo que sea consciente de las ventajas que encontramos al dejar de fumar:



- **Eliminará un factor de riesgo cardiovascular** que puede derivar en enfermedad (infarto cardiaco, cerebral, arteriosclerosis...).
- **Disminuirá sensiblemente la probabilidad de sufrir algunos tipos de cáncer y de enfermedades respiratorias agudas y crónicas.**
- **Mejorará su capacidad y síntomas respiratorios**, como la tos crónica y conseguirá mayor capacidad para la actividad física.
- Su entorno familiar, sobre todo los niños y su entorno social, se beneficiarán de esta decisión.
- **Seguramente también saldrá beneficiado económicamente...** haga un cálculo de lo que gasta al año en tabaco.



**Además valore los motivos personales que tiene para dejar de fumar.** Haga una lista con todos ellos y repase la lista frecuentemente, especialmente cuando se acerque la fecha fijada para dejar de fumar.

**Fije una fecha concreta para dejar de fumar** sobre un calendario y remarcarla. **Considere este día como inaplazable bajo cualquier circunstancia.** No es conveniente que coincida con celebraciones, festividades, ni con periodos especialmente duros personales o laborales. Tampoco hacer coincidir el intento con regímenes de adelgazamiento.

**Abandone el tabaco completamente ese día.** Siempre es más efectivo que una reducción gradual.



**Valore la conveniencia de comentarlo** con amigos, familiares y demás miembros del entorno personal.

**Puede intentarse calmar la ansiedad con actividades** deportivas, hobbies. No es conveniente calmar la ansiedad comiendo de forma excesiva.



**Es posible que se incremente el peso unos kilos.** La media de incremento, no suele exceder del 5% del peso de inicio. No obstante son kilos que suelen perderse con relativa facilidad al cabo de unas semanas. De todas formas siempre sería mejor un ligero sobrepeso que seguir fumando.

**La clave del éxito de la estrategia está en utilizar el sentido común de forma práctica, analizando su problema y adecuando sus necesidades.**

**La revisión de los fracasos anteriores**, puede ayudar en este nuevo intento.

**Hay que dejar claro que abandonar el hábito de tabaco, va a suponer un esfuerzo. No es fácil, pero es posible.**