

6 ESTRATEGIAS EFICACES PARA DEJAR DE FUMAR

1



Ponte una fecha para dejar de fumar y ve reduciendo el **consumo** para que el salto sea menor. Podrás probar que estrategias te funcionan mejor.

2



No solo se trata de la nicotina, tienes **hábito de tener algo en las manos y en los labios. Sustitúyelo.** Un lápiz, regaliz, agua, fruta, caramelos sin azúcar, etc.

3



El **apoyo farmacológico puede ayudarte mucho**, pero no lo hará por ti. Recuerda que **el protagonista de tu recuperación, eres tú.**



4



Comunica a tu entorno (familia, amistades, trabajo, ..) **que estas dejando de fumar.** Su apoyo y colaboración puede ser fundamental.

5



Cúdate y cuida tu alimentación. Más fruta y verduras, más agua. Pasea, baila, sal a la naturaleza, recupera aficiones.

6



Implantar en el ámbito laboral **programas para superar el tabaquismo.** El **apoyo en grupo es una poderosa herramienta** y facilitará el objetivo.

Más Información



El tabaco causa 8 millones de muertes cada año
No dejes que el tabaco te quite la vida
Abandona el tabaco y súmate a la vida

Plan General de Actividades Preventivas 2024

