

# 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



Cuídate 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

