



Consejos de salud

Consumo de tabaco

¿Sabías que...?

- ✓ La mayoría de los fumadores no consiguen dejarlo en el primer intento.
- ✓ El síndrome de abstinencia es muy frecuente, pero no lo experimentan todos los fumadores, con la misma intensidad, al abandonar el tabaco.
- ✓ El aumento de peso que suele producirse al dejar de fumar, es sanitariamente un riesgo infinitamente más pequeño que seguir fumando.

¿Cómo dejar de fumar? Empieza por ...

- Convencerte de que realmente puedes conseguirlo.
- Haz una lista con los 3-4 motivos más fuertes que tengas para dejar de fumar, y mantenla siempre visible.
- Pon en marcha, o refuerza, alguna actividad física o hábito de deporte de intensidad moderada.
- Reactiva también algún hobby, actividad social o trabajo manual que te mantenga ocupado y te satisfaga.
- Establece pequeñas metas, progresivas y alcanzables.
- Puede ser útil cambiar de marca por otra que no te resulte tan agradable para los días previos a dejar de fumar.