



SERVICIOS LOCALES DEL NHS PARA DEJAR DE FUMAR

Para asesoramiento personal o en grupos.
Envíe el mensaje de texto

GIVE UP y su código postal al **88088**

Línea de asistencia del NHS para dejar de fumar

De 07.00 a 23.00 todos los días

0800 169 0 169 INGLÉS

Mensajes de texto

0800 169 0 171 INGLÉS

Para recibir asesoramiento,
ayuda y apoyo gratuitamente

Para obtener ayuda y apoyo en Internet,
puede consultar a un experto en
GOSMOKEFREE.CO,UK

Publicado por el Departamento de Salud © Crown copyright.
Pedido nº 6100SP Smokefree Guide. Abril 2007. DOH 273950.

Su médico o farmacéutico PARA PRODUCTOS QUE REDUCEN LA ADICCIÓN A LA NICOTINA

Línea de asistencia del NHS sobre el consumo de tabaco durante el embarazo

12.00-21.00 todos los días

0800 169 9 169 INGLÉS

Líneas de asistencia del NHS contra el tabaco en lenguas asiáticas

13.00-21.00 martes

0800 169 0 881 URDU

0800 169 0 882 PUNJABI

0800 169 0 883 HINDI

0800 169 0 884 GUJARATI

0800 169 0 885 BENGALI



DEJE DE FUMAR EMPIECE A VIVIR

Corte por lo sano. Por una vida sin tabaco.

Spanish



- **DECIDIRSE** 4
Por qué dejar de fumar es una gran idea
- **PREPARARSE** 12
Dónde encontrar apoyo, productos y asesoramiento
- **EMPEZAR** 22
Cómo dejar de fumar con nuestro planificador SMOKEFREE
- **NO RECAER** 40
Cuando una vida sin tabaco se convierte en el principio de una nueva vida

CAMBIAR DE VIDA

Imagínese el cambio más positivo que podría realizar en su vida. Imagine sus próximas vacaciones como el momento ideal para dejar de fumar. ¿Qué se siente al despertarse por las mañanas despejado y descansado? ¿Qué va a hacer con todo el tiempo libre que va tener de repente? Dejar de fumar es una experiencia que le va a cambiar la vida. Prepárese para un mundo sin tabaco. Libere a su cuerpo y a su mente del tabaco hoy mismo.

Irlanda y Escocia ya están libres de tabaco. Pronto Gales, Irlanda del Norte e Inglaterra se sumarán a esa política. ¿Para qué esperar? ¿Por qué no dejar de fumar ahora? Especialmente cuando le va a suponer un ahorro de dinero, se va a sentir más sano, ya no olerá a tabaco y podrá evitar las graves enfermedades asociadas con este hábito.

INGLATERRA LIBRE DE TABACO

Deje de fumar y disfrute de una mejor salud en el futuro.

- Reduzca el riesgo de contraer un cáncer de pulmón. **Respire mucho mejor.**
- Reduzca el nivel de flema en sus pulmones. **Despiértese sin esos molestos ataques de tos.**
- Reduzca el riesgo de sufrir un infarto. **No sufra tanto al tener que correr en la calle.**
- Reduzca sus niveles de estrés. **Asuma el control de su propia vida.**

NADA QUE PERDER TODO QUE GANAR

Tal vez piense que tiene muchas razones para posponer el momento en el que debe dejar el tabaco: fumar le sirve de apoyo, le ayuda a controlar el estrés, le aporta confianza en sí mismo. O quizás piense que es muy difícil dejar de fumar cuando todo el mundo a su alrededor sigue fumando. Sin embargo, todos los años miles de personas deciden abandonar el tabaco. Usted también puede conseguirlo.





UNOS MINUTOS TODA UNA VIDA

Dejar de fumar aumentará drásticamente sus perspectivas de vivir más tiempo. Una vez que su cuerpo se ha librado del tabaco, en sólo 20 minutos inicia su propio proceso de curación y se pone a reparar el daño causado por todos los años que pasó fumando. Deje de fumar y empiece a curar su cuerpo.

20

MINUTOS

Su tensión y su pulso vuelven a la normalidad. Su circulación mejora (especialmente en las manos y los pies).

8

HORAS

Los niveles de oxígeno en la sangre vuelven a la normalidad y se reducen las posibilidades de sufrir un infarto.

24

HORAS

El monóxido de carbono empieza a abandonar su cuerpo. Sus pulmones empiezan a eliminar mucosidad y residuos.

48

HORAS

¡Enhorabuena! Su cuerpo está libre de nicotina. ¿Se ha dado cuenta de cómo han mejorado los sentidos del gusto y del olfato?

72

HORAS

Empieza a respirar mejor. Tiene más energía.

2-12

SEMANAS

La circulación por todo el cuerpo ha mejorado. Le resulta más fácil caminar y hacer ejercicio.

3-9

MESES

La eficacia de sus pulmones se incrementa entre un 5% y un 10%. Desaparecen prácticamente las dificultades para respirar. Ya puede despedirse de la tos, la falta de aliento y los “silbidos” en el pecho al respirar.

5


AÑOS

Comparado con un fumador, ahora sólo tiene la mitad de probabilidades de sufrir un infarto.

10

AÑOS

Tiene la mitad de probabilidades de contraer un cáncer de pulmón que un fumador. Las probabilidades de sufrir un infarto son ahora similares a las de una persona que nunca fumó.



DEJAR DE FUMAR VOLVER A FUMAR

Miles de personas en Inglaterra ya han dejado de fumar. Y todos tuvieron que embarcarse en el mismo viaje difícil. Para dejar de fumar, usted tendrá que hacer lo mismo. No se desaliente si da un paso atrás y vuelve a fumar. Casi todas las personas necesitan varios intentos para conseguir abandonar el tabaco definitivamente. Lo importante es que al leer este folleto ya ha dado el primer paso.

POSPONER PREPARARSE

Prepararse para dejar de fumar consiste en ser realista. No se trata de poner a prueba su fuerza de voluntad, sino de tener un plan claro. Decidir pasar un día sin tabaco y conseguirlo. Comprender por qué fuma. Contar con alguien que le preste apoyo.

CONSEJOS PRÁCTICOS

- Póngase en contacto con el servicio local del NHS para dejar de fumar (*NHS Stop Smoking Service*). Este servicio cuenta con asesores experimentados que están a su disposición.
- Identifique las circunstancias en las que siente deseos de fumar y esté preparado para enfrentarse a ellas.
- Esfuércese día a día. Concédase una recompensa cada día que consiga pasar sin fumar.
- Intente dejar de fumar con otra persona para poder prestarse apoyo mutuo.
- Utilice productos de sustitución de la nicotina para poder superar el síndrome de abstinencia.
- Evite situaciones en las que podría sentir la tentación de fumar otra vez.
- Observe cuánto dinero está ahorrando y utilícelo para comprarse algo que le guste.
- Repítase a sí mismo que lo va a conseguir.



MÉTODOS ANTIGUOS

MÉTODOS MODERNOS

Muchos fumadores desean dejar de fumar pero no saben cómo hacerlo. Aquí encontrará diferentes formas de abandonar este hábito. Elija el método que mejor se adapte a su estilo de vida y recuerde: siempre puede mezclar métodos diferentes si así lo desea.

Las personas que se sirven de medicamentos o ayuda profesional tienen hasta el doble de probabilidades de lograr el éxito en su intento de dejar de fumar.

ASESORAMIENTO Y APOYO DE SMOKEFREE

Estos expertos le pueden prestar ayuda gratuita en su servicio local del NHS para dejar de fumar (*NHS Stop Smoking Service*). Asista a una entrevista personal o comparta sus experiencias en un grupo.

PROGRAMA TOGETHER

La clave para conseguir dejar de fumar es recibir un buen apoyo en los momentos críticos. Inscríbase en el programa *Together* ("Juntos") y le llamaremos por teléfono y le enviaremos mensajes SMS y correos electrónicos en los momentos más críticos.

PRODUCTOS SUSTITUTIVOS DE NICOTINA

Existen muchos productos en el mercado que le pueden ayudar a combatir la adicción a la nicotina, como por ejemplo parches, chicles o inhaladores.

PLANIFICADOR SMOKEFREE

No recomendamos confiar únicamente en la fuerza de voluntad. Cualquiera que sea método que haya elegido, es aconsejable anotar los progresos obtenidos. En la página 22 podrá encontrar su planificador personal SMOKEFREE.



NO PUEDO PUEDO

¿No puede usted solo? Acuda a una entrevista personal con un consejero del servicio del NHS para dejar de fumar (NHS Stop Smoking Services). ¿No tiene tiempo? Estos servicios se encuentran muy cerca de usted y es muy fácil acceder a ellos. ¿No puede permitirse este gasto? El servicio del NHS para dejar de fumar es gratuito.

Si desea dejar de fumar, el NHS le puede ayudar de muchas formas diferentes.

Le pondremos en contacto con un consejero con experiencia que le prestará ayuda, ya sea individualmente o en un grupo. Uno de los dispositivos que puede utilizar es un monitor de monóxido de carbono para comprobar qué grado de adicción posee y medir el descenso de monóxido de carbono en su cuerpo.

También le podremos asesorar sobre la terapia de sustitución de nicotina (TSN) y sobre qué productos o combinación de productos recomendaríamos en su caso. Un fumador que acude a su servicio local del NHS para dejar de fumar y utiliza la terapia de sustitución de nicotina tiene hasta cuatro veces más probabilidades de dejar de fumar que si lo intenta sirviéndose únicamente de su fuerza de voluntad.

COMPARTA SUS EXPERIENCIAS

La mayoría de los grupos se reúnen una o dos horas a la semana durante un periodo de seis o siete semanas. Normalmente, las primeras dos sesiones tienen como objetivo hacer los planes necesarios para dejar de fumar y en la tercera semana se deja el tabaco. Muchas personas descubren que compartir sus experiencias con otros les ayuda muchísimo.

HABLE PERSONALMENTE CON UN EXPERTO

Si prefiere un apoyo individual, podrá obtener apoyo personalizado con un experto en la mayoría de las regiones.

Para encontrar su servicio local más cercano del NHS para dejar de fumar:

llame a la línea de asistencia

0800 169 0 169 INGLÉS

visite

GOSMOKEFREE.CO.UK

o envíe el mensaje de texto

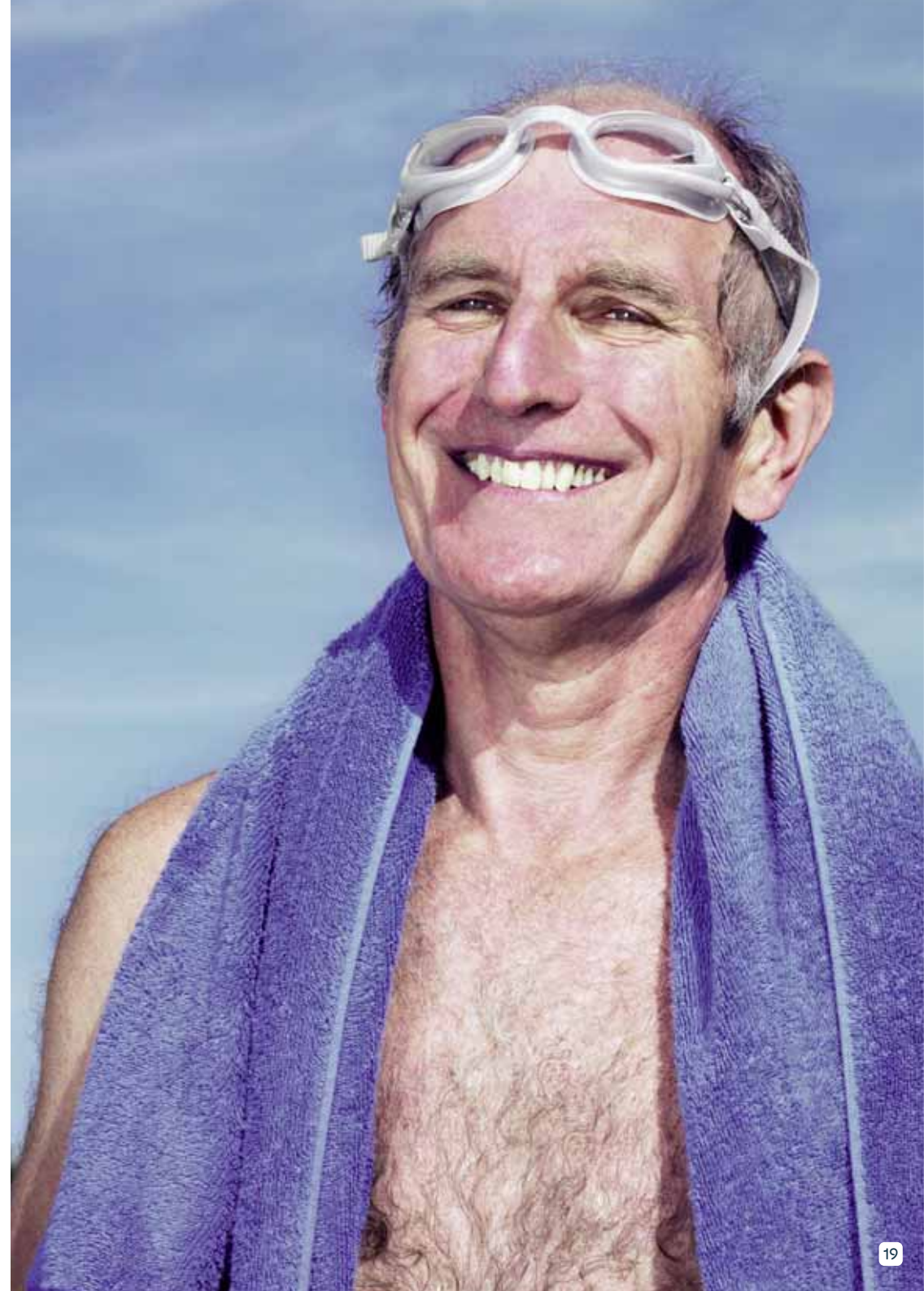
GIVE UP con su código postal completo al **88088**



SOLO JUNTOS

¿Por qué dejar de fumar en solitario cuando puede participar en el programa Together (“Juntos”)? Este programa ha sido creado por ex fumadores y profesionales y es una forma de abandonar el hábito de fumar con el apoyo de otras personas. Ni siquiera le hace falta salir de su domicilio: este programa proporciona paquetes gratuitos de información y SMS, llamadas por teléfono y correos electrónicos de apoyo en los momentos críticos.

Le acompañaremos en todo momento. Nos pondremos en contacto con usted con antelación a la fecha en que va a dejar de fumar, justo antes y justo después, con el fin de ayudarlo, aconsejarlo y darle ánimo. Después de tres meses, le ofreceremos asesoramiento para que no recaiga.



LUCHAR TENER ÉXITO

Los primeros días sin nicotina constituyen el periodo más difícil a la hora de dejar de fumar, ya que en ese momento es cuando tendrá que luchar contra la adicción física. Los productos sustitutivos de nicotina le pueden ayudar a superar esos momentos difíciles. Éstos se utilizan en las primeras fases. Una vez que desaparece el deseo de consumir nicotina, le será mucho más fácil superar el aspecto mental de este hábito.

Se pueden obtener muchos tipos diferentes de Terapia de Sustitución de Nicotina (TSN), con un elevado índice de éxito. Si utiliza estas terapias tendrá el doble de probabilidades de éxito a la hora de dejar de fumar, ya que le ayudarán a superar el síndrome de abstinencia de la nicotina. En estas terapias la nicotina se introduce en el cuerpo de forma diferente a los cigarrillos, por lo que resulta mucho menos adictiva. La TSN no contiene el alquitrán, las sustancias tóxicas o el monóxido de carbono que los cigarrillos poseen normalmente, y por lo tanto no puede producir cáncer.

Puede obtener una receta de su médico para una de estas terapias, o adquirirlas en la farmacia. Sólo tiene que seguir las instrucciones incluidas en el envase. Son adecuadas para la mayoría de los adultos, pero si sufre de alguna afección cardíaca o de una enfermedad circulatoria, o si está tomando otros medicamentos, consulte con su médico. Si está embarazada, debería consultar con su médico o comadrona antes de utilizar una TSN.

CHICLE DE NICOTINA

La nicotina se absorbe a través del revestimiento de la boca al mascar el chicle.

PARCHES DE NICOTINA

Los parches de nicotina tienen buenos resultados en la mayoría de los fumadores, pudiéndose utilizar de forma continua día y noche (parches de 24 horas) o sólo durante el día (parches de 16 horas).

PASTILLAS DE NICOTINA

Pastillas pequeñas que contienen nicotina y se disuelven bajo la lengua.

GRAGEAS DE NICOTINA

Grageas que se chupan lentamente y contienen nicotina. Tardan entre 20 y 30 minutos en disolverse.

AEROSOL NASAL DE NICOTINA

Este aerosol suministra una dosis rápida y efectiva de nicotina a través del revestimiento de la nariz.

INHALADORES

Parecidos a un cigarrillo de plástico, los inhaladores proporcionan un vapor de nicotina que se absorbe a través de la boca y la garganta. Si le cuesta quitarse el hábito de llevarse la mano a la boca, éste puede ser un buen método.

ZYBAN (CLORHIDRATO DE BUPROPION)

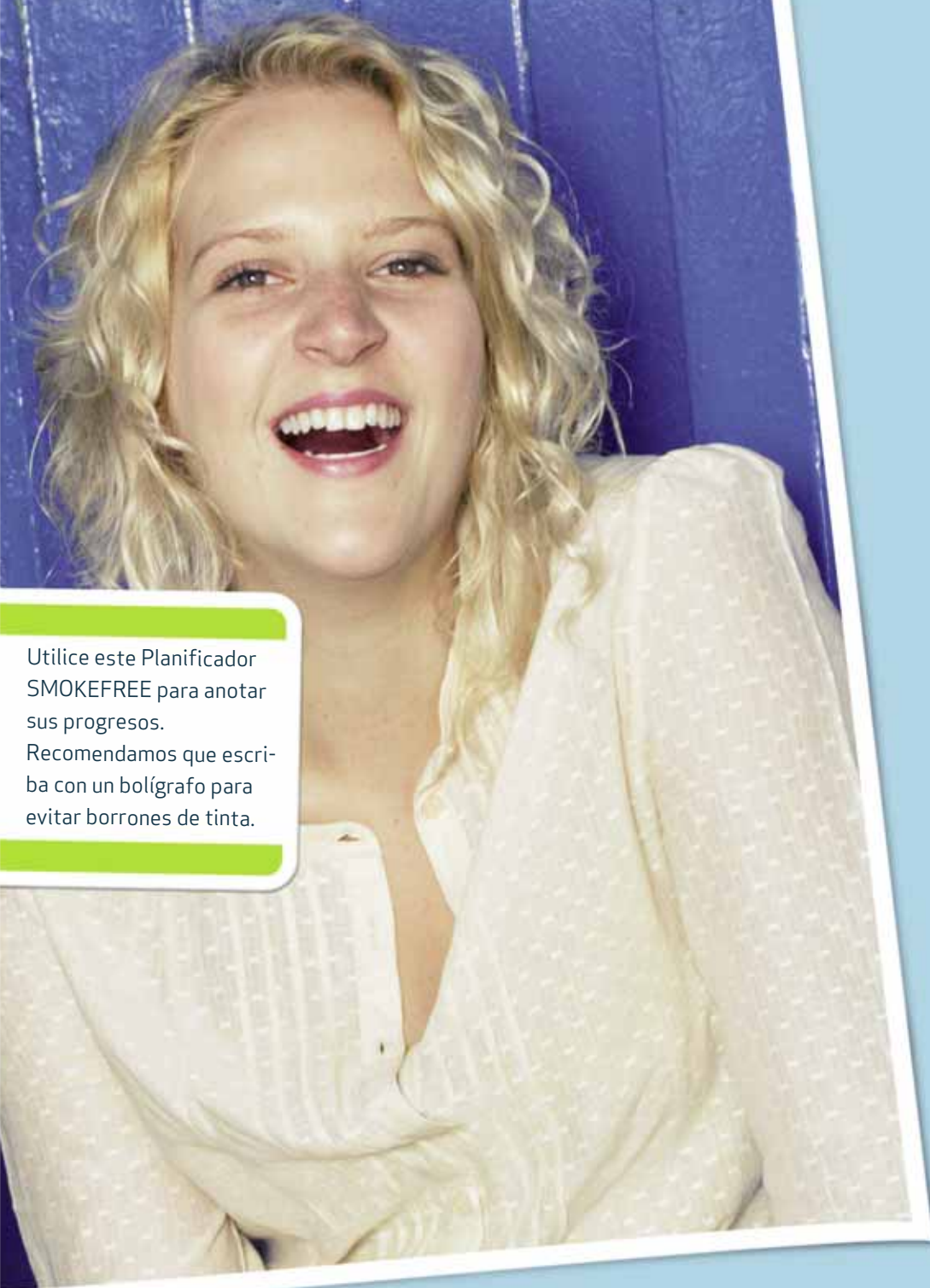
Además de las TSN, existen otros productos sin nicotina que le pueden ayudar a dejar de fumar, como por ejemplo el Zyban. Este producto se toma durante dos meses. Normalmente se deja de fumar en la segunda semana y únicamente se puede obtener con receta médica.



PONER EXCUSAS HACER ALGO

Sea cual sea el método que elija para dejar de fumar, anotar los progresos obtenidos puede ayudarle durante este proceso. Por esa razón, hemos diseñado un planificador SMOKEFREE, lleno de ejercicios útiles de autoayuda, que le puede acompañar desde el primer al último paso a lo largo de este difícil viaje.





PRIMER PASO: DECIDIRSE

Lo primero que debe hacer para librarse del tabaco es empezar a pensar seriamente en dejar de fumar. Todo lo demás será una consecuencia de esta decisión. Existen cuatro pasos que los fumadores suelen tomar para dejar de fumar con éxito. El primer paso es el más sencillo.

Utilice este Planificador SMOKEFREE para anotar sus progresos. Recomendamos que escriba con un bolígrafo para evitar borrones de tinta.



¿ESTÁ LISTO?

La mayoría de los fumadores ha pensado en algún momento en dejar de fumar. Pero es necesario pensar en ello seriamente para empezar a liberarse de la adicción.

Lea la siguiente sección y responda a las preguntas. Éstas le ayudarán a aclararle las razones que tiene para abandonar el tabaco.

¿QUÉ BENEFICIOS VA A OBTENER?

- MÁS DINERO PARA USTED Y PARA SU FAMILIA
- UN MEJOR SENTIDO DEL OLFATO
- COMIDA QUE SABE MEJOR
- UNA SALUD MEJOR EN EL FUTURO
- LIBERTAD DE LAS RESTRICCIONES QUE CONLLEVA EL HÁBITO DE FUMAR
- MÁS TIEMPO CON SUS HIJOS
- UN HOGAR CON MEJORES OLORES Y UN ALIENTO MÁS FRESCO
- PULMONES MÁS LIMPIOS
- UNA REDUCCIÓN DE LOS NIVELES DE ESTRÉS Y ANSIEDAD

¿CUÁNTO LE CUESTA FUMAR?

Realice el cálculo aproximado que le mostramos a continuación, puede que se sorprenda al descubrir lo que se está gastando en fumar.

Coste semanal de fumar: _____ libras a la semana

Multiplíquelo por 52 para obtener el coste anual: _____ libras al año

PIENSE EN EL FUTURO, SI NO DEJA DE FUMAR AHORA...

En otros tres años gastaría: _____ libras

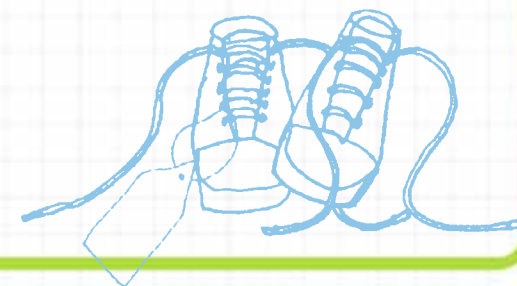
En cinco años: _____ libras

En diez años: _____ libras

Enumere sus cinco razones principales para dejar de fumar.

-
-
-
-
-

Gaste el dinero que va a ahorrar al dejar de fumar en otras cosas.
Unos zapatos nuevos, una cocina, unas vacaciones...





¿POR QUÉ EMPEZÓ A FUMAR?

Ahora que está pensando en dejar el tabaco, merece la pena darse cuenta de las razones que le impulsaron a fumar por primera vez.

¿Le resultan familiares algunas de las siguientes razones?

- Para parecer mayor
- Para parecer más interesante
- Para copiar a amigos o familiares
- Para sentirse más adulto
- Para parecer más fuerte
- Para ser aceptado
- Curiosidad
- Simplemente me apetecía

¿Alguna otra?

¿Cuáles siguen siendo válidas?

Cualesquiera que fuesen sus razones para empezar a fumar, ¿le parecen buenas razones para seguir haciéndolo?

¿POR QUÉ SIGUE FUMANDO?

Fumar es normalmente un hábito. Probablemente enciende un cigarrillo en determinados momentos del día, en situaciones en las que le entra el ansia de fumar. Necesita saber cuáles son esas situaciones y cómo enfrentarse a ellas.

¿CUÁNDO LE SUELE APETECER UN CIGARRILLO?

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Cuando me despierto | <input type="checkbox"/> En reuniones sociales |
| <input type="checkbox"/> Cuando hablo por teléfono | <input type="checkbox"/> Después de una comida |
| <input type="checkbox"/> Cuando me estoy tomando una copa | <input type="checkbox"/> Con amigos o familiares |
| <input type="checkbox"/> Cuando veo la televisión | <input type="checkbox"/> Cuando leo el periódico |

¿En alguna otra ocasión?

POR QUÉ DEJAR DE FUMARE

RAZONES PARA FUMAR

RAZONES PARA DEJAR DE FUMAR

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

¿Le parecen más válidas ahora las razones para dejar de fumar? Si es así, siga leyendo. Si no, todavía no está listo para dejar el tabaco.

SEGUNDO PASO: PREPARARSE

La segunda etapa para dejar de fumar consiste en prepararse. Lo ha estado pensando durante mucho tiempo y ha llegado el momento de empezar a hacer planes para el gran momento.

SEPA POR QUÉ FUMA

Para comprender las razones por las que fuma, preste atención durante uno o dos días y responda a las siguientes preguntas.

¿A QUÉ
HORA
FUMO?

¿QUÉ ESTABA
HACIENDO EN
ESE MOMENTO?

¿CUÁNTO LE
ÁPETECÍA UN
CIGARRILLO (EN
UNA ESCALA
DE 1 A 10)?

CÓMO CONTROLAR LAS SITUACIONES EN LAS QUE LE APETECE FUMAR

Algunos métodos para hacer frente a esos momentos difíciles:

- Manténgase ocupado
- Piense en otra cosa
- Respire hondo y lentamente
- De un paseo o simplemente váyase a otra habitación
- Beba un vaso de agua
- Coménteselo a un amigo
- Lea su lista de razones para dejar el tabaco
- Utilice algún producto de TSN o Zyban

Es probable que a usted también se le ocurran otros métodos. Anótelos aquí.



PREPARÁNDOSE PARA DEJAR DE FUMAR

El día que decida dejar de fumar, su vida cambiará para mejor. La siguiente lista le ayudará a prepararse..

1 EVITE LA TENTACIÓN

- Elija un día en el que probablemente no va tener mucho estrés
- No tenga a mano cigarrillos, cerillas o encendedores
- No beba alcohol

2 BUSQUE APOYO

- Llame a su servicio local del NHS para dejar de fumar
- Hable con amigos y familiares
- Hable con alguien que ha conseguido dejar de fumar
- Intente dejar de fumar al mismo tiempo que otra persona
- Llame a la línea telefónica gratuita del NHS para dejar de fumar (0800 169 0 169) INGLÉS

3 REPÍTASE A MENUDO LAS RAZONES POR LAS QUE QUIERE DEJAR DE FUMAR

- Lo de “sólo un cigarrillo más” no funciona
- Quiere asumir el control de su propia vida
- Estará mucho más sano si deja de fumar
- Tendrá más dinero si no se lo gasta en tabaco

4 DURANTE LA PRIMERA SEMANA

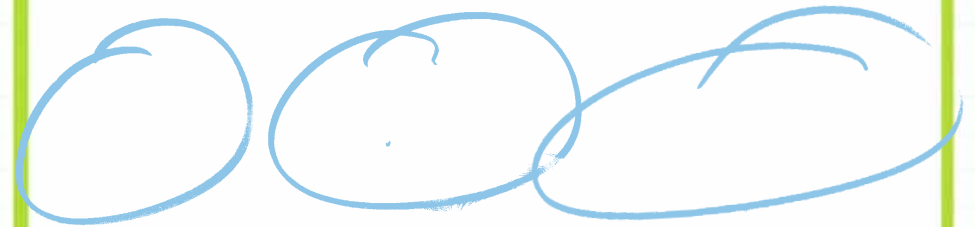
- Manténgase ocupado
- Encuentre una rutina diaria diferente
- Límitese a zonas para no fumadores
- Asegúrese de que sale a tomar aire fresco a menudo

PLANIFICADOR DE FECHA PARA DEJAR DE FUMAR

DÍA/FECHA

MES

AÑO



¿QUIÉN PUEDE PRESTARLE APOYO?



CUARTO PASO: NO RECAER

Ahora ha llegado al paso crítico en el proceso para dejar el tabaco: no recaer en este hábito. Sabemos que necesita toda la ayuda posible y, por esa razón, en esta sección encontrará consejos que le ayudarán a superar las ansias de volver a fumar.



CÓMO HACER FRENTE AL SÍNDROME DE ABSTINENCIA

Muchas personas empiezan a fumar de nuevo porque no consiguen hacer frente al síndrome de abstinencia. Los primeros días van a ser difíciles, pero los síntomas que va a empezar a sentir son una indicación de que su cuerpo está empezando a recuperarse.

Los productos de sustitución de nicotina le ayudarán a reducir la intensidad de su síndrome de abstinencia y le permitirán sobrellevar mejor una vida sin tabaco.

SÍNTOMAS	QUÉ ESTÁ SUCEDIENDO	CÓMO SUPERARLOS
Un deseo intenso de fumar	Su cerebro echa de menos su dosis habitual de nicotina	El deseo de fumar es más intenso los primeros días y disminuye según van pasando las semanas. En la página 31 puede ver diferentes métodos para superar ese deseo.
Tos, boca seca	Sus pulmones están eliminando el alquitrán	Los síntomas mejorarán rápidamente. Las bebidas calientes le pueden ayudar.
Hambre	Su metabolismo está cambiando, y la comida sabe mejor ahora porque ha dejado de fumar	Coma fruta y verdura, masque chicles y beba mucha agua
Estreñimiento o diarrea	Su cuerpo está volviendo a la normalidad y estos síntomas desaparecerán en breve	Coma fruta y verdura y beba mucha agua
Problemas a la hora de conciliar el sueño	Ello puede deberse a que su cuerpo está eliminando la nicotina	Este síntoma no debería durar más de dos o tres semanas. Reduzca la cantidad de café y té, trate de tomar más aire fresco y hacer más ejercicio
Mareos	Está llegando más oxígeno a su cerebro, en vez de monóxido de carbono	Debería desaparecer en unos días
Cambios repentinos de estado de ánimo, mala concentración e irritabilidad	Son consecuencia del síndrome de abstinencia de la nicotina y pronto desaparecerán	Advierta a su familia y amigos y pídale que le apoyen. En la página 38 encontrará consejos que le ayudarán a superar estos síntomas

CÓMO CONTROLAR EL ESTRÉS

Tardará algún tiempo en acostumbrarse a no fumar y en adoptar nuevos hábitos que le hagan sentirse mejor. Si ha estado fumando para controlar su nivel de estrés, ahora es el momento de encontrar otros métodos:

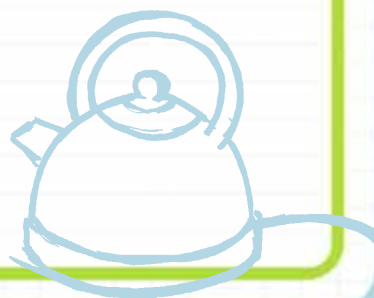
- Sea sincero consigo mismo sobre el motivo real de lo que le está estresando
- Trate de hacer las cosas de otra manera
- Hable de sus problemas con alguien en quien confía
- Establezca prioridades en sus tareas y planifíquelas de forma realista
- Todos los días, haga una cosa que le guste
- Tómese tiempo para relajarse y trate de dormir lo suficiente
- Recuerde, si no fuma estará menos estresado y las cosas le resultarán más fáciles

CÓMO HACER FRENTE A SITUACIONES DIFÍCILES

Lea de nuevo la lista de razones por las que sigue fumando en la página 29. Intente evitarlas si puede. Ser consciente de ellas le ayudará a enfrentarse a la tentación.

Si trató de dejar de fumar en el pasado sin éxito, aprenda de sus errores y pruebe un método diferente esta vez.

SI SIENTO LA TENTACIÓN DE FUMAR, HARÉ LO SIGUIENTE:



PASO ATRÁS VOLVER A EMPEZAR

No se desanime si da un paso atrás y empiece a fumar otra vez. Con frecuencia se necesitan cuatro o cinco intentos para dejar de fumar para siempre. La próxima vez que lo intente, esta experiencia le servirá para tener más éxito a la hora de dejar de fumar.

¿POR QUÉ SE VUELVE A FUMAR?

Hay muchas razones por las que las personas se ponen a fumar de nuevo, aunque las más corrientes son:

- Pensaron que podían fumar “sólo un cigarrillo más”
- No se prepararon bien o pensaron lo suficiente sobre las situaciones en que les entran deseos de fumar
- No supieron encontrar otras formas de hacer frente al estrés
- Subieron de peso
- Se consideraban ex fumadores en vez de no fumadores

CONSEJOS EN CASO DE EMERGENCIA

Si acaba de fumarse un cigarrillo:

- Vuelva a pensar en su decisión de dejar el tabaco
- Tire a la basura todos los cigarrillos que tenga
- Abandone la situación que le hizo volver a empezar: salga a la calle o váyase a otra habitación
- Llame a un amigo o a la línea de asistencia del NHS para dejar de fumar (0800 169 0 169) INGLÉS
- No permita que todos los esfuerzos que ha realizado no sirvan de nada



HA DEJADO DE FUMAR SMOKEFREE

Una vez que haya conseguido dejar de fumar para siempre, pensará en ello y apenas podrá dar crédito a todo el tiempo, dinero y energía que malgastó en este hábito. Dejar de fumar significa volver a ser la persona que era antes.

Para obtener un ejemplar de este folleto en Braille o en letra grande, llame al 0800 169 0 169