

Decídete a dejar de fumar



Seguro que conoces los riesgos que el tabaco puede tener para tu salud. No queremos insistir más sobre ello.

Nuestra intención es ofrecerte **orientación** sobre cómo iniciar el proceso para **dejar de fumar**.

Probablemente encuentres satisfacción con algunos de los cigarrillos que fumas al cabo del día, sin embargo, a diario tienes que enfrentarte...

- ➔ con las enfermedades **originadas por el tabaco**
- ➔ con los **mensajes impresos** en las cajetillas de tabaco
- ➔ con las **recomendaciones** de los profesionales sanitarios o
- ➔ con **las enfermedades que padecen** tus amigos y conocidos.

Por eso es probable que compartas lo que **muchos fumadores piensan** de forma repetida:

«**me gustaría dejar de fumar**»

Dejar de fumar no es fácil, pero ES POSIBLE.

Es importante que te prepares. Hay **3 aspectos fundamentales** a los que tendrás que enfrentarte si quieres dejar de fumar



El poder de adicción de la nicotina

1 Esa sustancia química que con cada calada del cigarrillo actúa en nuestro cerebro y es la responsable de la dependencia física.



La relación psicológica con el tabaco

2 La relación del tabaco con los fumadores está íntimamente ligada a todas nuestras emociones: en los momentos de tristeza o de alegría, en los de bienestar o de malestar, en situaciones de estrés, etc. También los gestos más comunes o las rutinas habituales del día a día están asociados con el tabaco.



El aspecto social

3 El consumo de tabaco acompaña en muchas ocasiones nuestras relaciones sociales, y el entorno influye.

Estas dificultades no son una barrera infranqueable