

DECÁLOGO PARA DEJAR DE FUMAR

Sabemos lo difícil dejar de fumar, y todos somos conscientes de lo necesario que es conseguirlo, desde el Comité de Prevención del Tabaquismo de Hospital Universitari General de Catalunya queremos animarte y acompañarte en esta tarea tan beneficiosa para tu salud y la de los tuyos, por eso iniciamos esta trayectoria con unos consejos:

Elabora un listado con los motivos para dejar de fumar. Sitúala en un sitio donde puedas verla y repásala frecuentemente.

Registra la cantidad de cigarrillos que fumas cada día, te sorprenderás: son más de lo que crees.

Identifica las situaciones en las que más te gusta fumar. Anótalas y evita fumar especialmente en esas circunstancias. Es imprescindible un cambio en los hábitos.

Retrasa el primer cigarrillo del día al menos 30 minutos sobre la hora habitual.

Cuando desees fumar, espera al menos cinco minutos. A veces las ganas pasan.

Planifícate por la mañana los cigarrillos que vas a fumar ese día y no pases de esa cantidad. No los apures hasta el final. Reduce la cantidad de caladas.

Hazte incómodo el momento de fumar: guarda el tabaco y el mechero después de cada cigarrillo. No los dejes a tu alcance. Limita las zonas para fumar.

Rompe los lazos "afectivos" con el tabaco. Cambia de marca al acabar cada paquete. Procura que el contenido en nicotina sea menor que el de tu marca habitual.

No fumes inmediatamente después de comer. Levántate, camina, haz algo.

Elija una fecha para dejar de fumar, anótala y comunícala a tus amigos y familiares. Si alguien de tu entorno quiere dejar de fumar, proponle hacerlo juntos. Os ayudareis mutuamente.

Si quieres dejar de fumar, ahora puedes conseguirlo, nosotros te ayudamos. Pide cita en la



UNIDAD DE TABAQUISMO
93 565 60 00 - 93 565 60 20



Generalitat de Catalunya
Departament de Salut

Hospital acreditat per la Generalitat de Catalunya com a centre d'atenció hospitalària aguda, d'acord amb el Decret 5/2006 de 17 de gener.



Xarxa Catalana
d'Hospitals sense fum