

VIVE SIN TABACO
¡LO CONSEGUIRÉ!
¡¡¡¡¡INTÉNTALO
DE NUEVO!!!



Muchas personas que logran dejar el tabaco lo intentan más de una vez.

¿Has vuelto a fumar?

No te desanimes, ni te sientas culpable. No se suele conseguir a la primera.

Seguro que las razones que motivaron tu intento siguen siendo válidas.

¿Por qué has vuelto a fumar?

Tal vez, por alguna de estas causas...

Estaba engordando.

El problema principal es el tabaco. El aumento de peso lo podrás corregir más tarde. No abuses con la comida y procura hacer ejercicio.

Me sentía mal, sin ganas, triste...

(con sequedad de boca, tos, irritación de garganta, etc.). Son consecuencia de estar pasando el "mono". Todo esto suele desaparecer.



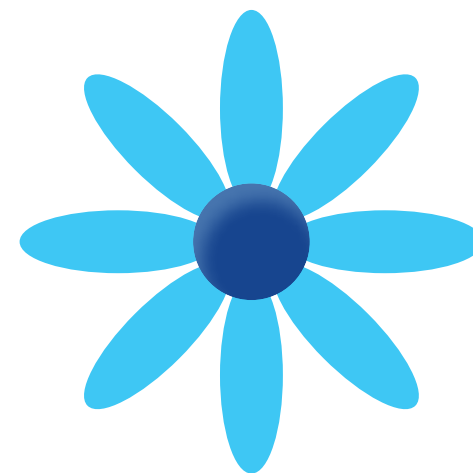
Puedes utilizar pequeños trucos para pasar esos malos momentos (respirar pausadamente, cambiar de actividad, etc.).

Estaba con personas amigas y...

Tenlo en cuenta otra vez. Trata de reducir o eliminar el consumo de alcohol mientras intentas dejar el tabaco.

En casa fuman otras personas.

Pídeles que te ayuden y que no fumen en tu presencia.



Dáte tiempo.

Elige tu momento

Cuando lo intentes de nuevo, ten en cuenta esta nueva experiencia y pide ayuda en tu centro de salud