

VENCER EL TABACO ES DIFÍCIL Y REQUIERE MUCHO ESFUERZO, PERO...

APOYO Y CONSEJOS DE SU PROFESIONAL DE SALUD

UN PLAN PERSONALIZADO PARA VENCER EL TABACO:

¿QUIERE DEJAR DE FUMAR?

La nicotina causa una adicción.
Dejar de fumar es difícil, pero es necesario. Es posible dejar de fumar.
Muchas personas que intentan dejar de fumar por su cuenta fracasan.
Para aumentar sus posibilidades de éxito, consulte a su profesional de salud.

CINCO CLAVES PARA DEJAR DE FUMAR

1. PREPÁRESE.

• **Antes de comenzar a dejar de fumar, asegúrese de que está en la mejor de las condiciones físicas y emocionales.**

2. OBTENGA APOYO Y ALIENTO.

• **Busque apoyo emocional y práctico de familiares, amigos o grupos de apoyo.**

Dejar de fumar es difícil. Prepárese para el desafío, especialmente en las primeras semanas.

• **Evite situaciones que le recuerden a fumar.**

• **Resista las tentaciones.**

• **Si necesita ayuda, pida ayuda.**