



Mayo de 2015

## DEJAR DE FUMAR, YES WE CAN

Con cada paquete de cigarrillos fumados se pierde salud, 220 minutos de vida y casi 5 euros, sin contar el daño que se puede ocasionar a las personas que rodean al fumador. Todavía no se ha podido encontrar ni un solo beneficio.

### SI TE ENCUENTRAS EN CUALQUIERA DE ESTAS SITUACIONES Y QUIERES DESPEJAR LAS NUBES DEL TABACO, SIGUE NUESTROS CONSEJOS:

#### ➤ Ex fumador.

A muchos ex fumadores les extraña que las ganas de fumar vuelvan sin ningún motivo aparente y tras un largo periodo de tranquilidad.

Al dejar de fumar lo mejor es ser conscientes de que esto puede llegar a ocurrir y prepararse para evitar una recaída.

**Repasa los motivos por los que dejaste de fumar y añade las ventajas que has experimentado desde entonces.**

Lo más importante es el esfuerzo dedicado en ti y en las personas que te rodean. Y sobre todo, es fundamental ser consciente de que un solo cigarrillo puede echar todo a perder.

#### ➤ Ex fumador que recaer.

Muchos ex fumadores que recaen no pueden evitar sentirse culpables e incluso avergonzados. Si es tu caso no debes dedicar mucho tiempo a esas sensaciones sino mirar hacia delante.

**Fallar en uno o varios intentos no significa que no puedas dejar de fumar. La experiencia indica que con cada intento el fumador está más cerca de conseguirlo ya que de los errores se aprende para no cometerlos de nuevo.**

No tengas miedo, inténtalo de nuevo. Siempre merecerá la pena.

#### ➤ Fumador:

El tabaco es el enemigo del que dependemos, al que acudimos siempre que tenemos un problema, estamos tensos u ociosos.

Él a cambio nos empuja poco a poco hacia la enfermedad pulmonar obstructiva crónica, la enfermedad cardiovascular, hacia varios tipos diferentes de cáncer y, en muchos casos, hacia la muerte.



### Te interesa...



El humo daña (Public Health England)



Por una vida sin tabaco. (HELP!)

### Participa...

¿Has decidido dejar de fumar? Queremos ayudarte.

Descárgate nuestra guía con estrategias dirigidas a romper el hábito tabáquico, fumar es una conducta aprendida y que, por tanto, puede ser controlada y modificada.



DESCARGAR



Queremos conocer tu opinión, envíanos tus comentarios o sugerencias: [informacion@aecc.es](mailto:informacion@aecc.es) gracias a ti mejoramos cada día.

Desde la Asociación Española contra el Cáncer te podemos ayudar. Dispones de tantas opciones que será difícil encontrar una excusa para no dejarlo.

La más eficaz sin duda son las terapias grupales que ofrecemos en las sedes de cada provincia. Pregunta en la más cercana a tu localidad. Además hay otras formas de recibir asesoramiento a distancia, a través consultorio online. Todos nuestros servicios son gratuitos.

## ¡ÁNIMO, PUEDES CONSEGUIRLO!

< Anterior

Siguiente >

### TAMBIÉN TE PUEDE INTERSAR



#### CLAVES DEL TABACO

Toda la información sobre el tabaco en nuestra web



#### FUMAR ES CONTAGIOSO

Prevenir el tabaquismo entre los más jóvenes

### Archivo






Consulta las ediciones anteriores de "Consejos de Salud" en nuestra web.

IR AL ARCHIVO



DESCARGAR CONTENIDO  
COMPLETO EN PDF

 TU APORTACIÓN  
NOS DA VIDA

Política de Privacidad | Síguenos en    | [www.aecc.es](http://www.aecc.es)

Asociación Española Contra el Cáncer