

# En enero, de nuevo ese gran reto:



## ¡VOY A DEJAR DE FUMAR!

RECONOCE QUE DEJAR DE FUMAR SERÍA BUENO PARA TU SALUD Y PARA LOS QUE RODEAN:

DESPUÉS DE 20 MIN.

DESPUÉS DE DOS SEMANAS

DESPUÉS DE 5 MESES

DESPUÉS DE 10 AÑOS



LA TENSIÓN ARTERIAL VUELVE A LA NORMALIDAD.



TE SERÁ MÁS FÁCIL CAMINAR Y CORRER.



LOS PROBLEMAS RESPIRATORIOS MEJORAN AL MEJORAR TU FUNCIÓN PULMONAR.



EL RIESGO DE INFARTO ES EL MISMO QUE EL DE ALGUIEN QUE NUNCA HA FUMADO.

## ¿Qué barreras tenemos para dejar de fumar?

PARA TENER ÉXITO EN ESTE GRAN RETO, TENDRÁS QUE SUPERAR DOS GRANDES BARRERAS:



EL 80% DE LAS PERSONAS QUE FUMAN SON ADICTAS A LA NICOTINA, Y CUANDO DEJAN DE FUMAR SU CUERPO "PIDE" SU DOSIS. SÍNTOMAS COMO IRRITABILIDAD, CANSANCIO, ANSIEDAD E INSOMNIO SON NORMALES.

LA BUENA NOTICIA ES QUE DESAPARECERÁN EN EL TIEMPO Y NO SON PELIGROSOS.

INTENTA MASTICAR ALGÚN SUSTITUTO COMO FRUTAS, CHICLES O CAMELOS SIN AZÚCAR. TAMBIÉN PUEDES CONSULTAR CON TU MÉDICO PARA QUE TE INFORME DE ALTERNATIVAS COMO PARCHES U OTRAS TERAPIAS VÁLIDAS.



PERO NO HAGÁIS LO QUE YO, QUE ME COMO UNA BOLSA DE FRUTOS SECOS AL DÍA.

YA ENGORDÉ KILOS EN UN MES...

## 2. Desencadenantes

FUMAR HA FORMADO PARTE DE TUS ACTIVIDADES, SENTIMIENTOS Y RELACIONES CON OTRAS PERSONAS DURANTE MUCHO TIEMPO, ASÍ QUE DEBERÁS TENER CUIDADO CON ESTOS DESENCADENANTES Y SABER MANEJARLOS. ¿CÓMO FUNCIONAN?

SI PARA TI EL CAFÉ SE RELACIONA CON UN CIGARRITO...



EL DÍA QUE DEJES DE FUMAR Y TE TOMES UN CAFÉ, TE VA A PARECER IMPOSIBLE SEPARARLOS.



¿CÓMO VOY A DISFRUTAR DE UN CAFÉ SIN UN CIGARRO? ¡¡IMPOSIBLE!!



PARA AYUDARNOS EN NUESTRA TAREA HAY QUE TRATAR DE EVITAR ESOS DESENCADENANTES. PODRÍAMOS TOMAR OTRA BEBIDA O INCLUSO DEJAR DE IR A CAFETERÍAS PERO TAMBIÉN PODEMOS ENFRENTARNOS A NUESTRAS ANTIGUAS CREENCIAS Y CAMBIARLAS POR OTRAS:

SI YO ANTES DE FUMAR DISFRUTABA DE LA COMIDA Y EL CAFÉ... ¿POR QUÉ AHORA NO?



SE TRATA DE QUE ME VUELVAS A RELACIONAR CON UNA BUENA EXPERIENCIA SIN UN CIGARRO.



¿TE GUSTARÍA ENTREGAR GUÍAS COMO ESTA?  
[WWW.GUIASILUSTRADAS.COM](http://WWW.GUIASILUSTRADAS.COM)