



MANUAL
de
AUTOAYUDA
para
DEJAR DE FUMAR

FASE 1: ¡Tal vez sea una buena idea dejar de fumar!

- ✚ Claro que sí, es la mejor idea que puedes tener para tu salud y para mejorar tu calidad de vida.
- ✚ El tabaco tiene más de 4.700 sustancias químicas, 400 de ellas tóxicas, 43 cancerígenas y 12 gases mortales. Además, es una planta que recibe pesticidas, aparte de las sustancias que la industria tabaquera introduce para aumentar su capacidad adictiva.
- ✚ La parte más nociva del cigarro es el CO (Monóxido de carbono) que reemplaza al oxígeno en la sangre con lo que los diferentes órganos se encuentran con niveles de oxígeno por debajo de lo que deberían.
- ✚ ¿Sabías que la nicotina tiene una capacidad adictiva igual o superior a la cocaína y la heroína?
- ✚ También tenemos los alquitranes, que son los principales agentes tumorales que hay en el tabaco. Especialmente involucrados en el cáncer de pulmón, oral, de estómago y de cérvix.
- ✚ Sólo un dato. En España mueren al año por causa del tabaco 56.000 personas, 147 al día, mientras que por accidentes de tráfico mueren 6.000 personas al año, 16 al día.
- ✚ Seguramente no sabías que el tabaco puede provocar más de 25 enfermedades diferentes. Está relacionado directamente con 1 de cada 3 problemas de corazón, 1 de cada 3 cánceres y con 9 de cada 10 enfermedades respiratorias.
- ✚ Todos estos datos demuestran que el tabaco es la primera causa aislada de mortalidad y morbilidad evitable.
- ✚ Lo bueno es que una vez que dejas de fumar todo son mejoras:
 - Reduces los riesgos de padecer enfermedades desde el primer segundo.
 - Respiras mejor, te cansas menos, duermes mejor, el monóxido de carbono en sangre se reduce a niveles de no fumador en menos de 3 días...
 - Tu circulación mejora, tu piel está más tersa y suave, tienes un mejor olfato y gusto y te sientes más relajado.
 - Incluso cuando se tiene una enfermedad provocada por el tabaco, dejar de fumar la reduce y aumenta la calidad de vida.

FASE 2: Es una buena idea dejar de fumar

Sería bueno que consultaras todo lo dicho para el apartado *¿Tal vez sea una buena idea dejar de fumar!*

Enhorabuena: has tomado la mejor decisión que podías adoptar.

QUÉ TE PUEDE AYUDAR EN ESTE PROCESO PARA DEJAR DE FUMAR:

- ✚ **PIENSA RAZONES PARA DEJAR DE FUMAR** y anótalas en un papel que puedas llevar en el bolsillo. Léelo cada vez que vayas a fumar. De entre las siguientes razones elige las cinco más significativas para ti:
 - Desaparecerá mi tos.
 - No me fatigaré tanto y mejorará mi rendimiento deportivo.
 - Me sentiré más ágil al subir cuevas o escaleras.
 - Mejorará mi circulación.
 - Padeceré menos catarros y resfriados.
 - Mi piel estará más tersa y suave, con menos arrugas.
 - Recuperaré el gusto y el olfato.
 - Desaparecerá el mal aliento de mi boca.
 - Mejorarán mis relaciones sexuales.
 - Reduciré el riesgo de sufrir cáncer.
 - Mejorará mi calidad de vida.
 - Aumentará mi autonomía personal. Tendré un sentimiento de liberación al romper mi dependencia al tabaco.
 - Ahorraré dinero. El consumo de un paquete de cigarrillos al día supone unos 722 euros (120.000 pts.) al año.
 - Contribuiré a crear espacios sin humo y a respetar el derecho de los no fumadores.
 - Otras.
- ✚ **LLEVA UN REGISTRO ESCRITO** de cuántos cigarrillos fumas al día y en qué momentos. Te ayudará a descubrir qué situaciones asocias con la necesidad de fumar y a desautomatizar el consumo de cigarrillos. Comienza a registrar tu consumo desde ahora hasta el momento en que dejes de fumar por completo.

Por ejemplo:

Hoja de registro diario. Día 12/Mes octubre/Año 2005

Nº de cigarrillos	Lugar	Placer obtenido (de 1 a 9)	Situación/Motivo
1	En casa	8	Después del desayuno
2	Paseando	4	Aburrimiento
3	En el bar	9	Tomar algo
...

- ✚ **REDUCE EL CONSUMO** en algún cigarro, dejando de fumar en alguna de las situaciones que tengas asociadas al tabaco, por ejemplo, conduciendo, llamando por teléfono, etc. También puedes intentar retrasar unos minutos ese cigarro que tantas ganas tienes de fumar.

Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

