

# Cambiarás tu vida al Dejar de Fumar

Dejar de fumar es un desafío personal que puede parecer abrumador, pero con la motivación y estrategias adecuadas, puedes transformar tu vida de manera positiva.



# Los efectos del tabaco en tu salud

1

## Riesgo cardiovascular

El tabaco aumenta significativamente el riesgo de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.

2

## Problemas respiratorios

Fumar puede causar problemas pulmonares, como cáncer de pulmón y enfermedades respiratorias crónicas.

3

## Efectos cancerígenos

El consumo de tabaco está relacionado con diversos tipos de cáncer, como el de boca, garganta y vejiga.

# Beneficios de dejar de fumar

## Mejor salud

Reducir el riesgo de enfermedades relacionadas con el tabaco y mejorar la función pulmonar.

## Más dinero

Ahorrar el dinero que se gasta en cigarrillos y destinarlos a otras prioridades.

## Mayor bienestar

Mejorar la calidad de vida y tener más energía y vitalidad.

# Identificando tus motivaciones

## Salud familiar

Piensa en tu familia y en cómo tu salud los afecta. Querer estar sano para ellos puede ser una gran motivación.

## Ahorro a largo plazo

Calcula cuánto dinero ahorrarás al dejar de fumar y qué podrías hacer con ese dinero.

## Mejor calidad de vida

Imagina cómo será tu vida sin las limitaciones y problemas de salud causados por el tabaco.

## Orgullo personal

Siente el orgullo de superarte a ti mismo y demostrar tu fuerza de voluntad.

# Estrategias para dejar de fumar

1

## Fijarse una fecha

Elige una fecha específica para dejar de fumar y prepárate mental y emocionalmente.

2

## Buscar ayuda

Considera terapias de reemplazo de nicotina o consulta a un médico o especialista.

3

## Cambiar hábitos

Identifica y evita los momentos y situaciones en los que sueles fumar.

# Superando los momentos difíciles



## Alternativos

Reemplaza el hábito de fumar con actividades saludables, como beber agua o hacer ejercicio.



## Apoyo social

Involucra a tus seres queridos y comparte tu experiencia para recibir su aliento.



## Manejo del estrés

Practica técnicas de relajación y mindfulness para manejar los momentos de ansiedad.



## Alimentación saludable

Mantén una dieta equilibrada para apoyar tu salud y resistencia.

# Manteniendo el estilo de vida saludable

Ejercicio regular	Ayuda a mejorar la salud y el bienestar general.
Control del peso	Evita el aumento de peso que a menudo se produce al dejar de fumar.
Prevención de recaídas	Estar atento a las situaciones que puedan llevar a volver a fumar.
Apoyo continuo	Mantenerse rodeado de personas que apoyan tu decisión de dejar de fumar.

# ¡Tú puedes lograrlo!

1

## **Determinación**

Mantén tu determinación y recuerda tus razones para dejar de fumar.

2

## **Paciencia**

El proceso puede ser difícil, pero ten paciencia contigo mismo y sé persistente.

3

## **Celebración**

¡Celebra cada paso y cada pequeño logro en tu camino hacia una vida sin tabaco!