

El principal objetivo de este folleto es ayudarle a conseguir algo que lleva pensando desde hace tiempo.

DEJAR DE FUMAR

Si esta es su decisión:

¡ENHORABUENA!

Debe saber que es la mejor decisión que puede tomar respecto a su salud.

Dejar de fumar es como si emprendiera un viaje: hay que fijar la fecha de salida, hacer las maletas, pensar en los compañeros de viaje...

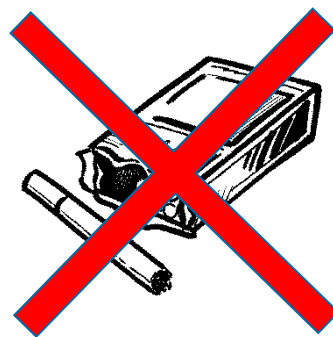


PLAN GENERAL DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS DE LA SEGURIDAD SOCIAL 2015



LOGO

¡Dejar de fumar es posible!



Y siempre merece la pena

**SI QUIERE
DEJAR DE
FUMAR**



www.maz.es [@mutuamaz](https://twitter.com/mutuamaz) [/mutua-maz](https://www.linkedin.com/company/mutuamaz) [/mutuaMAZ](https://www.youtube.com/channel/UC...)

MAZ MUTUA COLABORADORA CON LA SEGURIDAD SOCIAL Nº11

Área de Actividades Preventivas

1. Fijar la fecha de salida

Elija un día de la próxima semana para que sea su Primer Día sin tabaco.



- Coménteselo a su familia, amigos y compañeros de trabajo.
- Haga de ellos sus cómplices y siéntase comprendido y apoyado.
- Escriba en un papel los motivos por los que quiere dejar de fumar: la salud, el no sentirse dependiente, el mejor gusto y olfato, la economía... Todos son válidos.



- Coloque su lista de motivos en un lugar donde pueda verlo: el espejo del baño, en la cocina...
- Deshágase de TODOS sus cigarrillos: vacíe los bolsillos de sus chaquetas, de su uniforme, la guantera del coche.

2. El primer día sin fumar

¡HOY ES UN DÍA ESPECIAL!

- Levántese con tiempo suficiente y rompa con la rutina matutina.



- Haga un buen desayuno con cereales y zumos.
- Evite «las prisas»: el estrés no es un buen compañero para dejar de fumar.
- Planifique el día y busque alternativas a las situaciones en las que solía fumar; reduzca el café, evite comidas copiosas, beba abundantes líquidos (agua, zumos) y no consuma alcohol, ni otros estimulantes.
- Haga ejercicio físico, es un buen compañero de viaje.



3. Después del primer día

Durante los días siguientes ponga en práctica las mismas recomendaciones del primer día; le ayudarán a mantenerse sin fumar.

- Poco a poco podrá volver a sus costumbres de siempre: podrá tomar café, cenar con los amigos...



- Si tiene ganas irresistibles de fumar, haga cosas en las que tenga ocupadas las manos, respire profundamente, procure relajarse...
- Lea su lista de motivos para dejar de fumar.
- Recuerde que las ganas de fumar duran aproximadamente un minuto.
- Ha hecho un gran esfuerzo, valórela y no lo desperdicie.