

El principal objetivo de este folleto es aumentar su información sobre algo que usted todavía hace:

FUMAR

Para ello queremos que reflexione sobre algunas cuestiones que le planteamos a continuación.

Lea detenidamente las respuestas y medite sobre lo que...

DEBE SABER

¡Dejar de fumar es posible!



Y siempre merece la pena

¿TODAVÍA FUMA?



1. ¿Por qué fumar?

- Escriba en el siguiente espacio el motivo por el que usted fuma
- Fumo por:
.....
.....
- La mayoría de los fumadores fuman porque les «gusta», usted también ha podido contestar que fuma porque «le relaja», porque «le ayuda a concentrarse», por hábito o por «necesidad».

USTED DEBE SABER QUE:

La nicotina produce una fuerte adicción, que es el principal motivo de que usted continúe fumando.

Además, la nicotina estimula un área cerebral relacionada con situaciones placenteras.

Como ve, existe una explicación del porqué a usted le «gusta» fumar.



2. Piense sobre los efectos que el tabaco le produce sobre la salud

- Fumar me produce:
.....
.....
- El tabaco le puede producir tos, flemas, fatiga, afonía..., cosas que usted todavía no ha notado, como daño en el sistema vascular o en otros aparatos. Incluso, usted puede pensar que no le perjudica. No le dé más vueltas a este asunto.

USTED DEBE SABER QUE:

No hay ninguna duda de que el tabaco es perjudicial para la salud.

Es causa de algunas enfermedades factor de riesgo para otras.

Si todavía tiene dudas, consulte con su cajetilla de tabaco y lea detenidamente las inscripciones que lleva.

Además, el tabaco necesita tiempo para que aparezcan sus efectos...

NO LE DÉ MÁS TIEMPO



3. Piense en las ventajas que tendría para usted dejar de fumar

- Para mí las ventajas de dejar de fumar son:
.....
.....
- Usted ha podido encontrar algunas ventajas, como mejorar su salud, o muchas y pensar que mejorará su olfato, el gusto, su aspecto físico, ahorrará dinero... Pero quizás usted, no haya encontrado ninguna ventaja para dejar de fumar. No se preocupe...



USTED DEBE SABER QUE:

Dejar de fumar es un proceso que requiere tiempo y el tiempo lo debe marcar usted. Piense en ello, relea este folleto en alguna otra ocasión; cuando decida que quiere dejar de fumar, pregunte a su médico.

¡Él le puede aconsejar!

DEJAR DE FUMAR ES POSIBLE Y SIEMPRE MERECE LA PENA