

**DEJAR DE FUMAR ES POSIBLE.
¡TÚ PUEDES CONSEGUIRLO!**

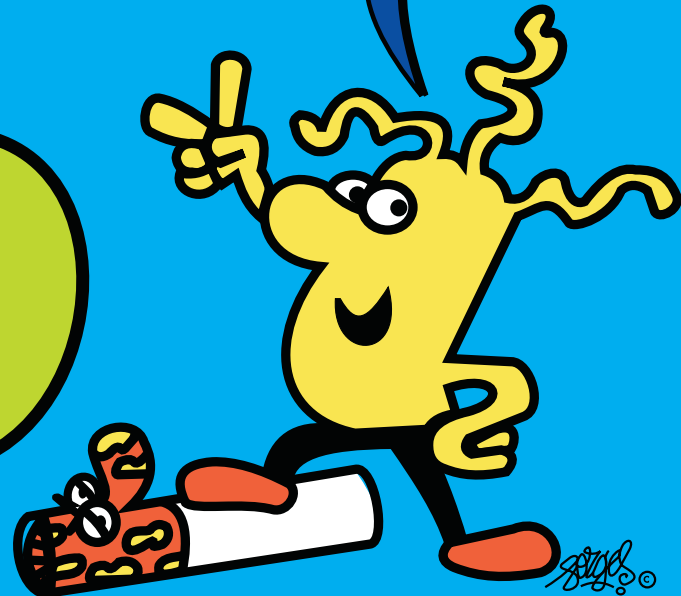
**Déjalo
& Gana
2008**



**¿CÓMO PUEDO
AYUDAR A LOS QUE
QUIEREN DEJAR DE FUMAR?**



¿ESTA
"CHUPAO"?



CONCURSO PARA DEJAR DE FUMAR

Si deseas más información:
www.murciasalud.es

Consejería de Sanidad

Servicio de Promoción y Educación para la Salud. 968 368 940.
Oficina de Información al Ciudadano de la Consejería de Sanidad:
Telfs.: 968 362 298/ 366 158.



SI NECESITAS AYUDA PARA DEJAR DE FUMAR PUEDES CONSULTAR A:

Profesionales sanitarios de tu centro de salud

Asociación Española contra el Cáncer de Murcia. Telf. 968 284 588

“Respira sin Humo” Telf. 901 103 105



...¿CÓMO PUEDO AYUDAR A LOS QUE QUIEREN DEJAR DE FUMAR?

Exprésale tu apoyo. Que sepa que puede contar contigo.

Pregúntale las razones personales o familiares que le han llevado a tomar esta decisión. Será muy útil que las recuerde en todo momento.

Asegúrale que podrá llamarte siempre que necesite tu apoyo. Sé paciente si alguna vez te llama a media noche o se pone “insufrible” durante unos días.

Mientras está dejando de fumar invítale a hacer algún ejercicio de estiramiento o respiración. Pasear juntos puede ser una buen opción, a ti también te será útil.

Si te comenta su ansiedad o nerviosismo recuérdale que estas situaciones cada vez serán menos frecuentes y menos intensas.

En los momentos “críticos” puedes ofrecerle un chicle o caramelo sin azúcar, agua, infusiones, zumos naturales o una pieza de fruta. Evita ofrecerle dulces, frutos secos u otros alimentos más calóricos.

Si eres ex fumador háblale de las ventajas de una vida libre de tabaco.

Si eres fumador, no fumes en su presencia. No le ofrezcas cigarrillos.

Si vuelve a fumar, anímale a que valore el tiempo que ha estado sin fumar y a que sea consciente de lo que le ha hecho recaer, para que cuando lo intente de nuevo pueda prepararse mejor y consiga su objetivo.

Recuerda que los espacios sin tabaco nos benefician a todos.