

A CONSEJOS PARA DEJAR DE FUMAR

VALÚE SU GRADO DE DEPENDENCIA

FAGERSTROM

¿CUÁNTOS CIGARRILLOS FUMA AL DÍA?

- | | |
|-------------------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> Hasta 10 | 0 puntos |
| <input type="checkbox"/> De 11 a 20 | 1 punto |
| <input type="checkbox"/> De 21 a 30 | 2 puntos |
| <input type="checkbox"/> 31 o más | 3 puntos |

¿CUÁNTO TIEMPO PASA DESDE QUE SE LEVANTA HASTA QUE FUMA EL PRIMER CIGARRILLO?

- | | |
|---|----------|
| <input type="checkbox"/> Menos de 5 minutos | 3 puntos |
| <input type="checkbox"/> Entre 6 y 10 minutos | 2 puntos |
| <input type="checkbox"/> Más de 30 minutos | 1 punto |

Sumar las puntuaciones de estas preguntas

RESULTADOS

- | | |
|---------------------|--------------|
| ● Dependencia baja | 0 a 2 puntos |
| ● Dependencia media | 3 a 4 puntos |
| ● Dependencia alta | 3 a 4 puntos |



Si usted tiene una dependencia alta, necesitará ayuda. Pídale a su médico o farmacéutico

SI ESTÁ DECIDIDO A DEJAR DE FUMAR

- Escriba su lista de motivos para dejar de fumar y anótelas en una tarjeta que pueda llevar en el bolsillo.
- Lleve un registro escrito de cuántos cigarrillos fuma al día y en qué momentos.
- Fije un día concreto para dejar de fumar y anótelo en el calendario. Comunique esta decisión a su médico y a sus familiares y amigos para que le ayuden.

Es una campaña del Consejo Andaluz de Colegios Oficiales de Farmacéuticos

B CONSEJOS PARA DEJAR DE FUMAR

PRIMER DÍA SIN TABACO



- Levántese un poco antes de lo habitual.
- Haga un poco de ejercicio.
- Beba mucho zumo y agua.
- Salga de casa decidido a no fumar ni un cigarrillo, aunque sólo sea por ese día. No lleve tabaco ni mechero encima.



● Si está en un tratamiento farmacológico, siga al pie de la letra las indicaciones de su médico o farmacéutico.

- Manténgase lo más activo posible, que manos y boca estén ocupadas.



MANTENIMIENTO



● Evite las situaciones que asocie al tabaco: comidas copiosas, bebidas alcohólicas, actos sociales... Ponga en práctica estrategias para combatir los momentos críticos.



● Si siente un deseo muy fuerte de fumar: inspire fuerte, deje que el aire limpio llene sus pulmones.

● Practique alguna actividad física y aumente el consumo de frutas y verduras; le ayudará a desintoxicarse y a controlar el peso.



● No ceda ni en un cigarrillo. Felicítese por cada día que pasa sin fumar.

PARA CUALQUIER DUDA, CONSULTA CON TU FARMACÉUTICO