

Día mundial sin tabaco

31 Mayo



UPCCA

UNIDAD DE PREVENCIÓN
COMUNITARIA EN
CONDUCTAS ADICTIVAS

Siempre te preocupas por su salud,
pero...

¿Es ejemplo de salud que tú fumes?

No lo dejes solo por ti

Recuerda....



- ✓ Fija una fecha para dejar de fumar y comunícala a tu familia, amig@s, y especialmente a tu/s hij@/s.
- ✓ Escribe los motivos para dejar de fumar, ponlos en un lugar visible.
- ✓ Identifica, evita o protégete de las situaciones/personas relacionadas con el tabaco.
- ✓ Elimina todos los utensilios para fumar: ceniceros, mecheros, etc.
- ✓ Si sientes deseos de fumar, bebe agua o cómete alguna fruta, haz alguna actividad que te distraiga. Estos deseos durarán pocos minutos.
- ✓ En caso de nerviosismo o irritabilidad, pasea, toma un baño, y/o haz algo relajante.
- ✓ En caso de hambre bebe agua, zumos naturales, fruta, chicle sin azúcar, regaliz. Te ayudará a no coger peso.