

¿Cómo cortar con el tabaco?

Consejos para los primeros días



Comunica a tu entorno que quieres dejar el tabaco para que te ayuden.



Retira todas las cosas relacionadas con fumar: mecheros, ceniceros...



Mantente ocupado/a para no pensar en el tabaco: haz ejercicio, empieza un hobby...



Evita los ambientes con fumadores para evitar recaer.



Haz una lista de motivos personales para dejar de fumar y ponla a la vista.



Evita tomar bebidas alcohólicas.



Piensa solo en un día en concreto: "Hoy no fumaré".



Lava la ropa, el coche y la casa para sacar el olor a tabaco.



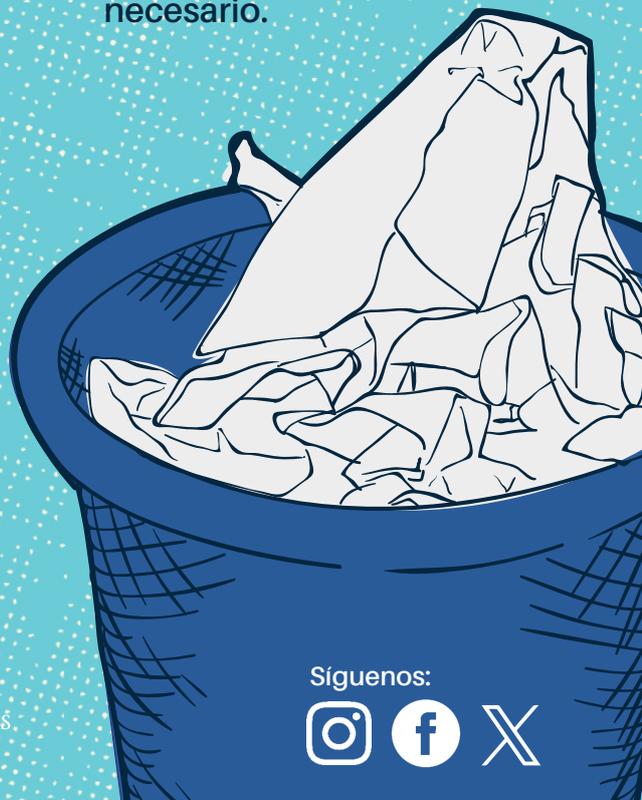
Aumenta las horas de descanso, si es necesario.



Haz comidas ligeras y evita las sobremesas.



Evita el café y otras bebidas con cafeína o teína.



Tu enfermera te puede ayudar en el proceso de dejar de fumar.