

¿Qué puedo hacer para dejar de fumar?

Lo más importante es pedir ayuda. Puedes encontrar apoyo para dejar de fumar consultando a tu enfermera.



Consejos para los primeros días



Piensa sólo en el día concreto.
"Hoy no fumaré"



Bebe mucha agua o líquidos sin calorías.
Evita el café



Mantente activo

Haz comidas ligeras y evita las sobremesas



Mastica chicles o toma caramelos sin azúcar



Aparta la vista de todas las cosas relacionadas con fumar

Intenta evitar los ambientes con fumadores



Cepíllate los dientes después de las comidas

