

# Día Mundial Sin Tabaco



**¡El primer día de tu nueva vida!**

**De media, cada fumador realiza tres intentos para dejar de fumar<sup>1,2</sup>.**

**¿Cansado de no tener éxito?**

Aquí van 7 consejos para hacerte el camino más fácil.



**1. Como casi todo, dejar de fumar es un proceso**

Afrontarlo es como aprender a montar en bici. ¡Afronta las fases poco a poco!



**2. Entiende lo que te pasa**

Tras la unión de la nicotina al receptor nicotínico en el cerebro, se libera dopamina que produce sentimientos de placer y calma<sup>1</sup>



**3. Habla con un profesional sanitario**

Recuerda que los profesionales sanitarios apoyarán y darán consejo para aumentar tus posibilidades de éxito<sup>3</sup>



**4. Hay muchos motivos para dejarlo**

Recuerda siempre que, al dejarlo, ganas en libertad y salud.



**5. Imagina lo que podrías hacer con lo ahorrado**

Mímate a ti y a los tuyos o cómprate caprichos.



**6. Deshazte de todo lo que te recuerde al tabaco**

Tíralo todo a la basura y céntrate en tu nueva vida.



**7. ¡Celebra tus pequeños logros!**

Aunque la mejor recompensa sea tu salud, no te olvides de celebrar tus pequeños pasos: cien días sin fumar es un gran hito