

Día Mundial Sin Tabaco



**¡El primer día de tu
nueva vida!**

**De media, cada fumador
realiza tres intentos
para dejar de fumar^{1,2}.**

**¿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 calma¹



**3. Habla con un
profesional sanitario**

Recuerda que los profesionales sanitarios
apoyarán y darán consejo para aumentar
tus posibilidades de éxito³



**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