



CONTROLA  
TU RIESGO

# Controla tu riesgo\*: deja de fumar



## OBJETIVO

Dejar de fumar.

## ACCIONES PARA DEJAR DE FUMAR

Dejar de fumar no es sencillo, pero si otros han sido capaces de dejar de fumar, tú también puedes. Beneficiará a tu salud y la de las personas con las que convives. Durante las 12 horas posteriores al consumo de un cigarrillo, los niveles de monóxido de carbono y de nicotina decaen y los pulmones y corazón comienzan a reparar el daño causado por el humo de los cigarrillos.

## PLAN DE ACCIÓN PERSONAL

1. Pon una fecha en el calendario para dejar de fumar.
2. Elige un método adecuado para ello.
3. Entra en un programa para deshabituación tabáquica.
4. Utiliza terapia sustitutiva con nicotina para los momentos de abstinencia.
5. Comenta con tu médico qué fármacos te pueden ayudar al abandono del tabaco.
6. Utiliza un diario donde describas tu hábito tabáquico. Anota el día, la hora, lo que estabas haciendo y como te sentiste al fumar.
7. Anota las situaciones que te llevan a fumar y elabora planes alternativos para estas situaciones.
8. Encuentra otras cosas placenteras que puedas hacer y que ocupen el lugar del tabaco.
9. Pide apoyo a tus familiares y amigos.
10. A pesar de tener un resbalón, sé perseverante y no abandones la lucha.

## PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

- Más información en la web:  
<http://www.fundaciondelcorazon.com/prevencion/riesgo-cardiovascular/fumar-tabaco-tabaquismo.html>
- Calcula tu riesgo cardiovascular:  
<http://www.fundaciondelcorazon.com/corazon-facil/recursos-didacticos/riesgo-cardiovascular.html>

La **Sociedad Española de Cardiología** y la **Fundación Española del Corazón** constituyen una organización cuyo impulso vital es velar por la salud cardiovascular de la población a través de la excelencia clínica e investigadora, así como educativa y divulgativa.

