

Oficina de Asesoramiento Técnico e Información de Prevención de Riesgos Laborales de CEME-CEOE

CIRCULAR INFORMATIVA

Fecha: 16/05/2019
Número: PRL08/2019

TABAQUISMO: CONSEJOS SOBRE CÓMO DEJAR DE FUMAR



¿SE SIENTE LISTO PARA DEJAR DE FUMAR?

Hay muchas maneras de dejar de fumar y recursos para ayudarle. El **apoyo profesional** puede multiplicar por 10 las posibilidades de **dejar de fumar** si lo comparamos con el esfuerzo personal aislado del fumador.



Busque apoyo en su entorno cercano, pero para tener éxito, usted tiene que tener la **voluntad** de dejar de fumar.

Conozca los síntomas que se deben esperar cuando usted deja de consumir tabaco.

- Ansiedad, Irritabilidad o depresión.
- Dificultad para concentrarse.
- Problemas para dormir.
- Incremento del apetito y aumento de peso.

Primero fije la **fecha** para comenzar y no la cambie bajo ningún pretexto. Antes de esa fecha, usted puede comenzar a **reducir** el consumo de cigarrillos.

17.05.2019 ES BUENA FECHA



Financiado por:

Cod. Acción: 2018-0012

Oficina de Asesoramiento Técnico e Información de Prevención de Riesgos Laborales de CEME-CEOE

CIRCULAR INFORMATIVA

Fecha: 16/05/2019
Número: PRL08/2019

HAGA UN PLAN

- Piense en los motivos por los que quiere dejarlo e incluya los beneficios tanto a corto como a largo plazo.
- Comunique a su familia y amigos el plan para dejar de fumar y la fecha para empezar.
- Identifique los momentos en que tiene mayor probabilidad de fumar y haga un **plan** para ello.
- Rompa con su rutina habitual.
- Manténgase ocupado el mayor tiempo posible.
- Esté atento y vigilante en las situaciones difíciles.
- Consuma alimentos bajos en calorías y aumente su actividad física.
- Si habitualmente fuma después de comer, encuentre otras formas de finalizar una comida

CAMBIE SU ESTILO DE VIDA

- Establezca **metas** para dejar de fumar a corto plazo y recompénsese cuando las logre.
- Trate de no adelantarse al futuro pensando en cómo afrontar los próximos días sin fumar.
- Intente decir **NO** cuando le ofrezcan un cigarro, incluso una calada, ya que harán que el deseo por fumar sea más fuerte.
- Es normal que pueda cometer **errores**.



Financiado por:

Cod. Acción: 2018-0012



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.

40 años comprometidos contigo
CEME-CEOE
CONFEDERACIÓN DE EMPRESARIOS DE MELILLA

Oficina de Asesoramiento Técnico e Información de Prevención de Riesgos Laborales de CEME-CEOE

CIRCULAR INFORMATIVA

Fecha: 16/05/2019
Número: PRL08/2019

OTROS CONSEJOS

- Vincúlese a un **programa** para dejar de fumar: hospitales, centros de salud y lugares de trabajo frecuentemente ofrecen programas.
- Aprenda **auto-hipnosis** u otras técnicas.
- Los **profesionales sanitarios** le aconsejarán sobre las pautas de conducta y medicación más adecuada para usted.
- Ante todo, no se **desanime** en caso de no ser capaz de dejarlo.

La **adicción** a la nicotina es un hábito **difícil** de romper. Desarrolle nuevas estrategias e inténtelo de nuevo. Muchas personas lo intentan varias veces hasta que finalmente dejan el hábito.



Sandra Mañé López
Técnico Superior en Prevención de Riesgos Laborales
Responsable de la Oficina de Asesoramiento
Técnico e Información de Prevención
de Riesgos Laborales de CEME

Financiado por:

Cod. Acción: 2018-0012



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.

40 años comprometidos contigo
CEME-CEOE
CONFEDERACIÓN DE EMPRESARIOS DE MELILLA