

¿SE SIENTE LISTO PARA DEJAR DE FUMAR?

Hay muchas maneras de dejar de fumar y recursos para ayudarlo. 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.



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**.

¡¡¡No se desanime!!!





Fraternidad
Muprespa

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.



Su Mutua - Calidad y Servicio, 365 días al año

SI SU EMPRESA ESTÁ INTERESADA:

El Departamento de Prevención y Desarrollo de la Cultura de la Salud de Fraternidad-Muprespa, pone a su disposición en el portal PREVIENE:

- Documentación, trípticos, cartelería, etc.
- Jornadas de divulgación.
- Apoyo técnico.

Puede ponerse en contacto con nosotros a través de nuestros Técnicos de Prevención o a través de nuestro portal Web Corporativo.

AENOR ha certificado nuestro sistema de gestión en base a las normas:

ISO 9001, ISO 14001, ISO 27001.

AUDELCO ha certificado nuestro sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo en base a la norma:

OHSAS 18001.

BEQUAL ha certificado nuestro compromiso con la discapacidad, igualdad de oportunidades y accesibilidad universal de acuerdo a los requisitos del sello Bequal.

Consulte alcance y certificados en:

www.fraternidad.com/certificados

Ref. CEP-0433



FraternidadMuprespa @MutuaFM

www.fraternidad.com/previene



Fraternidad
Muprespa

POR SU SEGURIDAD Y SALUD

TABAQUISMO: CONSEJOS SOBRE CÓMO DEJAR DE FUMAR



SECRETARÍA DE ESTADO
DE LA SEGURIDAD SOCIAL
DIRECCIÓN GENERAL DE
ORDENACIÓN DE LA
SEGURIDAD SOCIAL

Plan General de Actividades Preventivas de la Seguridad Social 2017