

DÍA MUNDIAL SIN TABACO 2023



**El tabaco
te roba
10 años
de vida**

DATOS DE ESPAÑA

**¿Cuánta gente muere al año
por consumo de tabaco?**



Más de **14.000**
por enfermedades
cardiovasculares

¿Cuánta gente fuma a diario?

Población de 15 o más años



Consejos prácticos para dejar de fumar



1. Fija una fecha para dejar de fumar: "Día D".



2. Pide cita con tu médico de familia para que te eche una mano y comunica a tu entorno tu intención de dejar de fumar.



3. Comienza un autorregistro unos días antes del "Día D": cuánto y cuándo fumas, por qué, cuándo te apetece, etc. Toda esta información te ayudará a conocer cómo fumas y saber responder a cada situación.



4. En reuniones con amigos, bebe agua y lleva un par de chicles sin azúcar.



5. Si te ofrecen tabaco, di "gracias, no fumo".



6. No improvises. Haz una tabla de situaciones y estrategias para afrontarlas.



7. No te preocupes por posponer algún evento social que supone un riesgo especial de recaída. No llesves a cabo esa actividad durante las primeras semanas.



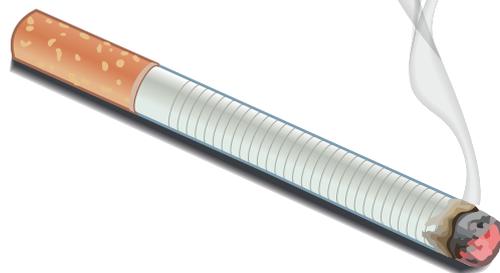
8. En ningún caso compres, pidas tabaco o des una calada.



9. Cuando te vengan unas ganas intensas de fumar, espera cinco minutos, repasa tus motivos para dejar el hábito y cambia de situación.



10. Come sano y haz ejercicio.



Fuentes:

1. Mortalidad atribuida al consumo de tabaco en las comunidades autónomas de España, 2017. Revista Española de Cardiología. Vol 75. Núm2.
2. Encuesta Europea de Salud en España del año 2020
3. Estrategias para dejar de fumar'. Revista Ciencia Cardiovascular (Número 148)