

# ¿Sabes en qué momento te encuentras para **dejar de fumar?**



El abandono exitoso del tabaco engloba una serie de etapas.



Has leído bien, **las recaídas forman parte del proceso de dejar de fumar** pero se pueden prevenir.

## ¡Mira lo que puedes hacer para no volver a fumar!

- No olvides nunca los motivos por los que dejaste de fumar, tenlos siempre presentes.
- Recuerda todo lo que puedes hacer para enfrentarte a los momentos difíciles y superar el síndrome de abstinencia.
- Sé consciente de que el peligro de recaída existe y del esfuerzo que has realizado para haber conseguido mantenerte sin fumar.
- Recuerda las circunstancias y ambientes que tenías asociados al consumo de tabaco para evitarlas.
- Identifica las situaciones actuales de alto riesgo y repasa como estás, consiguiendo prevenirlas, afrontarlas y superarlas.

Conoce cuál es tu nivel de motivación para dejar de fumar  
<https://es.surveymonkey.com/r/H8XM5GC>



Ahora que sabes en qué etapa te encuentras, ánimo  
**¡Tú puedes! Nunca es tarde para dejar de fumar.**

CREEMOS EN LA PREVENCIÓN | CUIDAMOS DE LAS PERSONAS