



Chile es uno de los países con más fumadores en América Latina.
40,6% de los chilenos mayor de 15 años fuma.



El consumo promedio en Chile se eleva a
10 cigarrillos diarios.



Cada año, más de 5 millones de personas fallecen
en el mundo a causa del cigarrillo.



Entre el 85 y 90 por ciento
de los cánceres del pulmón están asociados al tabaco.



De acuerdo al MINSAL, el año 2011 en Chile
fallecieron cerca de 3 mil personas por tumores
de tráquea, bronquios y pulmón



Cómo prepararse para dejar de fumar

Toma la decisión de dejar de fumar. Es algo que sólo tú puedes hacer. Ten presente por qué quieres hacerlo y si estás preparado.

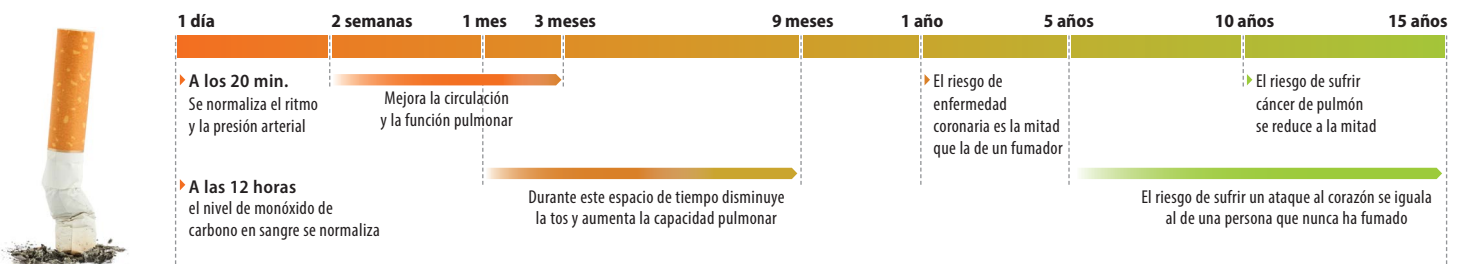
- 1** **Realice su agenda de consumo diario.**
Escriba la hora, la actividad que estaba realizando, y de 1 a 7 el deseo de fumar.
- 2** **Fume menos cigarrillos que el día anterior.**
Cada día fume dos o tres cigarrillos menos que el día anterior.
- 3** **Cuando sienta deseo, espere 5 minutos.**
A medida que pasa el tiempo, el deseo de fumar será menor.
- 4** **Cuando esté listo, fije un día para dejar de fumar.**
Márquelo en el calendario. Consulte a un médico si necesita apoyo.

¿Qué hacer el día en que dejaré de fumar?

- ▶ Deshágase de las cosas que le recuerdan el fumar cigarrillos.
- ▶ Póngase en la boca algo que no sea un cigarrillo (pastilla de menta sin azúcar, zanahoria o apio)
- ▶ Manténgase ocupado.
- ▶ Tome mucha agua y jugos.
- ▶ Evite el café y el alcohol.
- ▶ Vaya a lugares donde no se permita fumar.
- ▶ Pase tiempo con personas que no fuman.

Los beneficios de dejar de fumar

Según el tiempo transcurrido desde el abandono del tabaco



Clínica Universidad de Navarra 2013
Este infográfico ha sido realizado en junio de 2013 con el conocimiento médico vigente en esa fecha.