

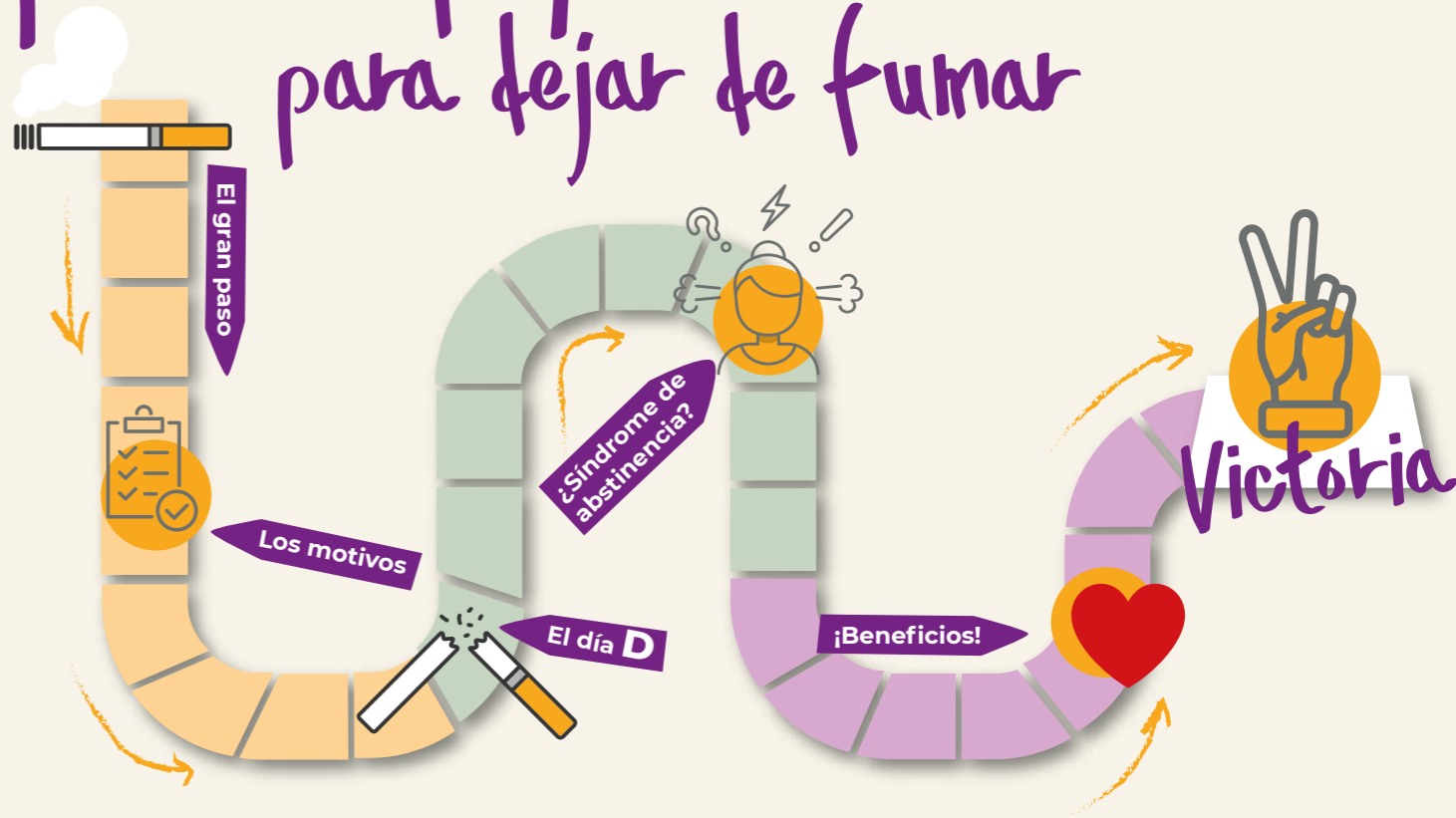
Vivir sin tabaco

y sin dependencia a la nicotina



GSK

Guía de apoyo para dejar de fumar



GSK

Para más información consulte con su médico.

1. Agencia de Evaluación de Tecnologías Sanitarias (AETS). Instituto de Salud Carlos III - Ministerio de Sanidad y Consumo. Evaluación de la eficacia, efectividad y coste-efectividad de los distintos abordajes terapéuticos para dejar de fumar. Madrid: AETS - Instituto de Salud Carlos III, Septiembre de 2003.
2. Sociedad española de medicina de familia y comunitaria (semFYC). Más de tres millones de fumadores intentarán dejarlo en los cuatro primeros meses del año [Internet]. semFYC.es, 2010 [Acceso en mayo 2022]. Disponible en: <https://www.semfy.com/mas-de-tres-millones-de-fumadores-intentaran-dejarlo-en-los-cuatro-primeros-meses-del-ano/>
3. Ministerio de Sanidad y Consumo (MSC). Se puede dejar de fumar: claves para conseguirlo. [Internet]. sanidad.gob: MSC, 2005 [Acceso en mayo 2022]. Disponible en: <https://www.sanidad.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/docs/guiaTabaco.pdf>
4. American Cancer Society. Vapeo y cigarrillos electrónicos [Internet]. Consultado mayo 2022. Disponible en: <https://www.cancer.org/content/dam/CRC/PDF/Public/9310.00.pdf>
5. Redacción CuidatePlus. El síndrome de abstinencia afecta al 85 por ciento de fumadores. [Internet]. CuidatePlus. Consultado abril 2022. Disponible en: <https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/2003/05/07/sindrome-abstinencia-afecta-85-fumadores-4309.html>
6. SEDET (2019). Sacabo (1.1.1) [Aplicación móvil] Google Play. <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.mcvendrell.sintabaco&hl=es&gl=US>
7. Asociación Española Contra el Cáncer. Guía para dejar de fumar. 2014. Disponible en: <https://www.contraelcancer.es/es/todo-sobre-cancer/prevencion/no-fumes>

Salida

Estás en la casilla de salida...




¡Enhorabuena!

Si tienes esta guía es que has dado el paso más importante,

decidir dejar de fumar.

El compromiso es la clave para dejar de fumar. Por ello, te pedimos que escribas a continuación:

Yo _____ me comprometo a dejar de fumar a partir del día _____ y para que quede constancia comparto esta declaración en redes sociales.

   Utilizando #LaÚltimaCalada

- ¿Sabías que dejar de fumar con apoyo de tus familiares/amigos incrementa las posibilidades de éxito? Recuerda que siempre puedes contar con la ayuda de un profesional sanitario¹



¡Tú tienes el poder, lo vas a conseguir!

Prepárate para mejorar tu calidad de vida

Índice

- Motivos y razones por los que dejar de fumar p.4
- Conoce la dependencia que tienes a la nicotina p.9
- Los mitos alrededor del tabaco p.10
- Consejos útiles que te ayudarán a dejar de fumar p.13
- El día D, elige el día para dejar de fumar p.15
- Los beneficios de dejar de fumar p.17
- El síndrome de abstinencia p.19
- Consejos para una alimentación saludable y autocontrol p.21
- Calendario de seguimiento y certificado de exfumador p.23
- Conoce como prevenir las recaídas p.30

Encuentra aquí más ejemplos de motivación.
O accede con tu ordenador a www.gskpacientes.es



Reflexión

Estás en una casilla muy importante, es el momento de sentarte y reflexionar, hacerlo bien te ayudará a estar preparado para conseguirlo...

piensa en tus motivos

decide cuándo empezar y cómo lo vas a hacer

qué vas a conseguir

¿Empezamos?

¡Vamos a por la Victoria!

Motivación

¿Cuáles son tus motivos para dejar de fumar?

A continuación te proporcionamos una lista con ejemplos de los motivos más frecuentes para que los revises y los marques en el caso de que coincidan con los tuyos³

Por motivos de salud

- Para respirar mejor
- Para cansarme menos cuando haga ejercicio
- Para dejar de toser
- Para vivir más años y vivirlos mejor
- Para reducir la posibilidad de sufrir un ataque al corazón, una embolia o algún tipo de cáncer

Para mejorar tu calidad de vida

- Para recuperar el buen aliento y no ahuyentar a nadie de mi lado
- Para que mi ropa no apeste a tabaco
- Para disfrutar en mi casa de un ambiente más fresco y limpio
- Para que mis besos no sepan a cenicero añejo
- Para recuperar una dentadura blanca y limpia
- Para gastarme el dinero en cosas más gratificantes: música, perfumes, libros, cine, teatro, juegos, viajes, vacaciones, etc.
- Para poder ahorrar más a final de mes

Por autoestima y preocupación por los tuyos

- Para no tener que sentir que el tabaco condiciona mis hábitos y me tiene controlado
- Para evitar el envejecimiento prematuro de mi piel
- Para dar una alegría a mis seres queridos (y porque así dejarán de agobiarme con el tema...)
- Para ser un buen ejemplo para mis hijos, ¡espero que nunca tengan que pasar por esto!
- Para respetar el derecho a la salud de las personas que me rodean, especialmente niños, ancianos o personas con problemas de salud

En caso de estar embarazada:

- Porque estoy embarazada y quiero evitar complicaciones y riesgos de salud a mi futuro hijo/a
- Porque quiero dar buen ejemplo a mi futuro hijo/a

Tómate tu tiempo para pensarlo y acuérdate de ellos ya que más adelante te pediremos que los escribas

Razones

¿Realmente eres consciente de las razones por las que fumas?

Para averiguarlo marca con un círculo la opción con la que más te identificas.³

Razones por las que fumo ³ :	Siempre	Con frecuencia	Ocasionalmente	Raramente	Nunca
A Fumo para mantenerme alerta	5	4	3	2	1
B Tener un cigarrillo entre los dedos forma parte del placer de fumarlo	5	4	3	2	1
C Fumar me resulta placentero y me relaja	5	4	3	2	1
D Enciendo un cigarrillo cuando me enfado por algo	5	4	3	2	1
E Cuando me quedo sin cigarrillos se me hace insoportable	5	4	3	2	1
F Enciendo y fumo los cigarrillos de forma automática, sin darme cuenta	5	4	3	2	1
G Fumo para estimularme, para mantener un alto nivel de actividad	5	4	3	2	1
H Parte del placer de fumar está en los pasos que requiere encender el cigarrillo	5	4	3	2	1
I Fumar cigarrillos me produce placer	5	4	3	2	1
J Cuando percibo incomodidad o tristeza por alguna razón, enciendo un cigarrillo	5	4	3	2	1
K Me doy perfecta cuenta de cuando no estoy fumando	5	4	3	2	1
L Enciendo un cigarrillo sin darme cuenta de que todavía me queda otro por terminar	5	4	3	2	1
M Fumo para darme un respiro	5	4	3	2	1
N Parte del placer de fumar me lo proporciona ver las volutas de humo que provoco	5	4	3	2	1
O Me apetece más un cigarrillo en situaciones de relajación y confort emocional	5	4	3	2	1
P Un bajo estado de ánimo, los problemas y las preocupaciones me motivan a fumar	5	4	3	2	1
Q Siento un deseo imperioso de fumar cuando no he podido hacerlo durante un tiempo	5	4	3	2	1
R Me doy cuenta de que tengo un cigarrillo en la boca y no recuerdo cómo lo encendí	5	4	3	2	1

³ Cuestionario adaptado a partir de escalas desarrolladas por la National Clearinghouse for Smoking and Health. Center for Disease Control, U.S. Department of Health and Welfare, Atlanta, Georgia

¿Te has planteado alguna vez si tienes dependencia psicológica al tabaco? Obtén tus puntuaciones y compruébalo³:

Suma las puntuaciones de las líneas indicadas de la tabla de la izquierda.

Las puntuaciones totales pueden ir del **3** al **15**

+11 puntos

Obtener + de 11 puntos significa que cumples esa razón por la cual fumas.

Puntuaciones

p. ej. $\left(\frac{\text{Puntuación marcada en A}}{\text{Puntuación marcada en A}}\right) + \left(\frac{\text{Puntuación marcada en G}}{\text{Puntuación marcada en G}}\right) + \left(\frac{\text{Puntuación marcada en M}}{\text{Puntuación marcada en M}}\right) = \text{Total}$ Categoría: razones por las que fumas

- A + G + M = 1. Estimulación
- B + H + N = 2. Refuerzo gestual
- C + I + O = 3. Placer-relajación
- D + J + P = 4. Reducción estados negativos
- E + K + Q = 5. Adicción
- F + L + R = 6. Automatismo

Ahora sabes las categorías que te definen, continúa leyendo esta guía, te ayudará a iniciar mejor tu plan de dejar de fumar

¿Por qué?



En base a lo anterior, valora tus motivos

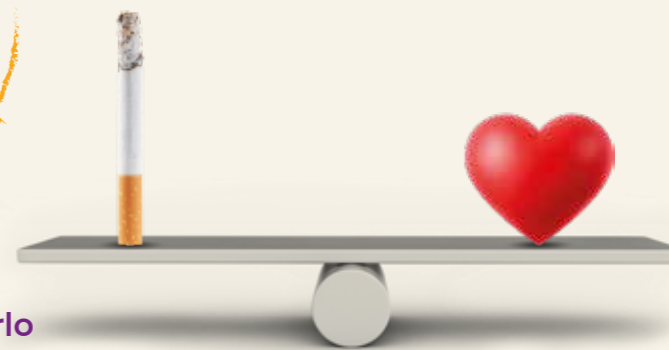
Ahora es el momento de que anotes en estas páginas los motivos más importantes por los que fumas, así como los motivos por los que quieres dejarlo. Compararlos te ayudará a valorar lo realmente importante para ti y quizás encuentres un empujón que te ayude a dejar de fumar.

Motivos por los que fumo



Motivos

¿No consideras que es el momento de dejarlo?



Motivos por los que quiero dejarlo

Consulta estas páginas para continuar tu reto de no fumar más

¿Y por qué no lo has dejado hasta ahora?:

¿Sabías que la nicotina genera dependencia física?

Conoce la intensidad de tu adicción respondiendo a este breve cuestionario*. Suma la puntuación total y comprueba tu adicción en la escala del 0 al 11.³

Preguntas	Respuestas	Puntos	Escala
¿Cuánto tiempo pasa habitualmente desde que se levanta hasta que fuma su primer cigarrillo?	Hasta 5 minutos	3	11
	De 6 a 30 minutos	2	10
	De 31 a 60 minutos	1	9
	Más de 60 minutos	0	8
¿Le resulta difícil no fumar en lugares donde está prohibido (cines, centros sanitarios, autobuses, trenes, etc.)?	Sí	1	7
	No	0	6
Durante el día ¿a qué cigarrillo le costaría más renunciar?	El primero de la mañana	1	5
	Cualquier otro	0	4
¿Cuántos cigarrillos fuma al día?	Menos de 10	0	3
	Entre 11 y 20	1	2
	Entre 21 y 30	2	1
	31 o más	3	0
¿Fuma con más frecuencia durante las primeras horas tras levantarse que durante el resto del día?	Sí	1	
	No	0	
¿Fuma cuando está enfermo y tiene que guardar cama la mayor parte del día?	Sí	1	
	No	0	
Total (suma de puntos obtenidos)		

*Test de tolerancia a la nicotina de Fagerström

Acude a tu médico para consejo y evaluación por parte de un profesional

Adicción

Mitos?

Un truco:

Tú tienes el poder, no el tabaco.

Recuérdate todos los días:

¡ Hoy no voy a fumar !

Desmitificando el tabaco/dejar de fumar³

¿Cómo superar tus miedos?

“Sé que fumar es nefasto, por ello, quiero reducir el consumo a 3 ó 4 cigarrillos al día, esto no puede ser tan malo”

Quienes disminuyen el consumo de tabaco vuelven a fumar la cantidad previa en poco tiempo, o incluso más.

Además, cuesta lo mismo reducir el número de cigarrillos que se fuman cada día que dejar totalmente el consumo y, en cambio, no conseguirás dejar de fumar, que es lo que de verdad necesitas.

En realidad, lo pasarás peor fumando 3 ó 4 que no fumando ninguno, porque no dejarás de pensar en el próximo cigarrillo.

No existe una cantidad mínima por debajo de la cual el riesgo de padecer enfermedades sea pequeño o desaparezca, y reducir el consumo no evita el riesgo.



Mitos?

“Creo que no tengo la suficiente fuerza de voluntad para dejar de fumar”

No es verdad. Puedes lograrlo, igual que has conseguido otras cosas difíciles en tu vida. Tienes grandes recursos para conseguir lo que te propones, y los pones en marcha siempre que sabes exactamente por qué razón lo haces y qué ganarás cuando consigas tu meta.

Ahora te planteas una vida libre de tabaco, piensa en lo que ello significa para tu vida y para la vida de los tuyos: ¿Te parece suficiente? Seguramente sí.

Y si has fracasado alguna vez, piensa que cada vez que dejas el tabaco, aprendes algo que te ayudará en tu próximo intento. Dejar de fumar es un proceso y recaer no es un fracaso definitivo, sino una nueva etapa que te acerca un poco más al objetivo.

“Dejaré de fumar tabaco y empezaré a fumar cigarrillos electrónicos o tabaco calentado que "es mucho mejor"”

Aunque te parezca que el "vapor" es inofensivo, el aerosol que sale de un cigarrillo electrónico no es vapor de agua y puede ser perjudicial.⁴

Debes saber que el aerosol del cigarrillo electrónico puede contener nicotina y otras sustancias adictivas que pueden causar enfermedades pulmonares, enfermedades cardíacas y cáncer.⁴

Además la mayoría de los cigarrillos electrónicos contienen nicotina, incluso hay marcas que indican no contener nicotina y sin embargo se ha encontrado que sí contienen.⁴

Breve repaso para empezar con un buen pie: ¿Cuáles son las claves?³



1 Apoyo: busca apoyo familiar, en el trabajo, de tus amigos... También puedes contar con apoyo de un profesional sanitario para que te pauté el tratamiento y seguimiento adecuado.

2 Fija una fecha: como máximo dentro de un mes.

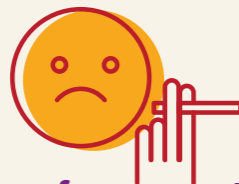
3 Revisa tus hábitos:



Es una adicción
(dependencia física a la nicotina)



Es un estimulante
(dependencia psíquica)



Es un refuerzo gestual
(dependencia psíquica)



Es un refuerzo sensorial
(del gusto, los sentidos) **placer**

5 Consejos

4 Mejora tu entorno, para afrontar las situaciones difíciles, de aquí al día en que dejarás de fumar, prepárate para:



• Mantenerte entretenido con alternativas cuando sientas ganas de fumar (escucha música, lee, haz ejercicio, sal a pasear, conversa con un amigo).

• Cambiar tus rutinas.

• Desarrollar alguna actividad para reducir la tensión emocional.



• Planear hacer cada día algo que disfrutes, que te proporcione placer.

• Buscar personas que puedan apoyarte.

• Si es preciso, buscar apoyo profesional.

5 Mantén la motivación y la energía

Recuerda el truco:
Piensa todos los días

¡ Hoy no voy a fumar !

El primer paso de un gran cambio

Escribe aquí la fecha que has elegido para dejar de fumar

Recuerda que debes seleccionar la fecha en los próximos 31 días

___ / ___ / ___

El día D



¿Cómo superar los primeros días?³

Identifica las situaciones que te incitan a fumar y piensa en alternativas que te ayuden a superar esa sensación de dependencia

Primeros días

Ejemplos de alternativas

Otras alternativas



En casa:

Al levantarme...

haré varias respiraciones profundas

Después de las comidas...

me lavaré los dientes inmediatamente

Ver televisión...

saldré a dar un paseo, iré al cine, llamaré a un amigo

Si mi pareja fuma...

le pediré que no lo haga en mi presencia

Otras:

En el trabajo:

Al intentar concentrarme...

haré varias respiraciones profundas

Durante las pausas o descansos...

saldré al aire libre, daré un paseo, leeré mi revista favorita

Al coger el teléfono...

tendré un bolígrafo en la mano

En momentos de estrés...

respiraré, intentaré aligerar mi agenda por algunos días

Otras:

Durante el tiempo libre:

Amigos que fuman...

les pediré que no fumen en mi presencia, saldré

con amigos que no fuman

En una fiesta...

saldré al aire libre y respiraré

Ir de copas...

iré al cine, al teatro, a un museo

Leer un libro/escuchar música...

tendré a mano un zumo o un delicioso cóctel de frutas

Otras:

Beneficios de dejar de fumar³

Beneficios



Beneficios

A medida que vayan pasando los días sin fumar, apunta aquellas mejoras que percibes por no fumar

Consulta esta lista cada vez que tengas ganas de fumar

Ahorro

Apunta el dinero que vas ahorrando cada día o semana



n° cigarrillos que fumaba al día =		
n° cajetillas a la semana	precio de cada cajetilla	Dinero gastado por semana
.....	X	=
Dinero gastado por semana	n° de semanas que llevo sin fumar	Dinero ahorrado
.....	X	=
.....	X	=
.....	X	=
.....	X	=

**¡Con todo lo que has ahorrado te mereces una recompensa!
 ¡Invierte el dinero en viajes, caprichos o lo que te apetezca!**



¿Síndrome de abstinencia? Es normal

El síndrome de abstinencia afecta al 85% de fumadores⁵

Los síntomas que puedes experimentar durante los primeros días sin fumar son normales y son una prueba de que tu organismo está empezando a recuperarse³

- No te desanimes, piensa que desaparecerán en pocos días.
- Concéntrate en los beneficios inmediatos del proceso: estás empezando a dar un respiro a tu corazón y a tus pulmones y tu cuerpo se ha librado ya del monóxido de carbono y de las más de cincuenta sustancias carcinógenas que contiene el tabaco.

Imágenes representadas por actores, únicamente con fines ilustrativos

Abstinencia

Entre los más comunes pueden aparecer:

Puedes marcar los que experimentes para comparar dentro de unos días cómo van desapareciendo

- Un deseo muy fuerte de fumar
- Irritabilidad
- Ansiedad
- Cansancio
- Aumento del apetito
- Síntomas depresivos
- Sensación de fatiga
- Trastornos del sueño
- Trastornos digestivos
- Dificultades de concentración

Otros: _____

Acude a tu médico para que te pauté el tratamiento más adecuado para ayudarte a dejar de fumar



Ejercicios de autocontrol⁶

1 Respira profundamente

2 Ejercicios de relajación

- Busca un lugar silencioso y cómodo
- Piensa en una situación o lugar placentero
- Expulsa todo el aire posible lentamente
- Llena tus pulmones lentamente
- Concéntrate en cómo entra y sale el aire de tus pulmones

3 Sal de la situación cambiando de actividad

4 Cuenta de 200 a 0 restando de 3 en 3

200, 197, 194, 191, 188, 185, 182...

5 Realiza alguna actividad incompatible con fumar: piscina, cine, manualidades, ...

6 Autoinstrucciones: mensajes claros dichos en voz alta antes, durante y después que aparezca el deseo de fumar

- ¡Hoy no voy a fumar!
- He de respirar con tranquilidad
- Sé que las ganas de fumar son como una ola, vienen y van
- Las ganas de fumar solo duran unos minutos
- Practicaré un ejercicio de relajación
- Un solo cigarrillo puede devolverme al consumo

7 Técnica de detección del pensamiento

- Cada vez que pienses en fumar di: **¡STOP! ¡BASTA!** (en voz alta).
- Respira profundamente
- Haz una actividad que te distraiga
- Díte a ti mismo: **"lo estoy haciendo muy bien"**
- Si el pensamiento vuelve a suceder, repite el proceso

Imágenes representadas por actores, únicamente con fines ilustrativos

Consejos para una alimentación saludable³

Para evitar engordar, trata de comer racionalmente, evitando grasas, dulces e hidratos de carbono.

Por ejemplo:



- Bebe agua en abundancia, te ayudará a sentir saciedad, además de contribuir a limpiar tu organismo de nicotina.

• Intenta mantener una dieta saludable; la adopción de la dieta mediterránea –rica en frutas, verduras y pescado– contribuirá a ello.



• Modera el consumo de alimentos de origen animal, sobre todo las carnes más grasas y los embutidos.



- Añade algún tipo de ejercicio razonable en tu rutina diaria, aunque sea andar un poco, coger la bicicleta o pasear.

• Descansa adecuada y suficientemente.



Cómo relajarse de la forma más sencilla³



1 Siéntate cómodamente, procura que tu espalda esté recta y relajada.



Mira tu reloj.



3 Inspira profunda y lentamente.



4 Retén el aire el máximo tiempo posible, siente el aire en tus pulmones y ve sacándolo muy lentamente.



5 Repite este ejercicio varias veces, mientras miras el reloj y espera que pase un minuto.

3. Ministerio de Sanidad y Consumo (MSC). Se puede dejar de fumar: claves para conseguirlo. [Internet]. sanidad.gob: MSC, 2005 [Acceso en mayo 2022]. Disponible en: <https://www.sanidad.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/docs/guiaTabaco.pdf>
NP-ES-BPR-PINS-220009 (v1) 05/2022

GSK

Calendario de Seguimiento



El proceso de dejar de fumar puede durar varias semanas. Tacha los días y apunta el día D en este calendario de bolsillo. Llevar el seguimiento siempre contigo te ayudará a conseguirlo.

Semana 1

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Semana 2

8	9	10	11	12	13	14
---	---	----	----	----	----	----

Semana 3

15	16	17	18	19	20	21
----	----	----	----	----	----	----

Semana 4

22	23	24	25	26	27	28
----	----	----	----	----	----	----

Semana 5

29	30	31	32	33	34	35
----	----	----	----	----	----	----

Semana 6

36	37	38	39	40	41	42
----	----	----	----	----	----	----

Semana 7

43	44	45	46	47	48	49
----	----	----	----	----	----	----

Semana 8

50	51	52	53	54	55	56
----	----	----	----	----	----	----

Semana 9

57	58	59	60	61	62	63
----	----	----	----	----	----	----

Calendario de seguimiento

El proceso de dejar de fumar puede durar varias semanas. Anota en este calendario:



Tu día a día



Progresos y momentos de duda y como los ha ido superando



Marca el día D (en el que dejaste de fumar)



Si tienes algún síntoma del síndrome de abstinencia

- ¿Sabías que dejar de fumar con apoyo de tus familiares/amigos incrementa las posibilidades de éxito? Recuerda que siempre puedes contar con la ayuda de un profesional sanitario¹



¡Tú tienes el poder, lo vas a conseguir!

Seguimiento

Comparte tu experiencia con las personas que te rodean y animales a que dejen de fumar

Semana 1

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Semana 2

8	9	10	11	12	13	14
---	---	----	----	----	----	----

Semana 3

15	16	17	18	19	20	21
----	----	----	----	----	----	----

Calendario de seguimiento

Seguimiento

Semana 4

22	23	24	25	26	27	28
----	----	----	----	----	----	----

Semana 5

29	30	31	32	33	34	35
----	----	----	----	----	----	----

Semana 6

36	37	38	39	40	41	42
----	----	----	----	----	----	----

Calendario de seguimiento

Seguimiento

Semana 7

43	44	45	46	47	48	49
----	----	----	----	----	----	----

Semana 8

50	51	52	53	54	55	56
----	----	----	----	----	----	----

Semana 9

57	58	59	60	61	62	63
----	----	----	----	----	----	----





¡Victoria!

¡Enhorabuena!

Te has convertido en un exfumador/a

Ya has pasado unas semanas si fumar y has empezado a notar los beneficios de la ausencia de nicotina en tu organismo. Ahora puedes disfrutar de tu vida diaria sin la dependencia de un cigarrillo. Te encontrarás mejor y disfrutarás más de las comidas y del ejercicio físico.

Pero también es posible que aun te sientas extraño o con la sensación de que te falta algo que antes te acompañaba. Incluso puedes tener miedo a la recaída. No te preocupes, estas sensaciones son normales.

Cuando tengas estas sensaciones vuelve a revisar esta guía o consulta el siguiente apartado...

Recuerda que siempre puedes buscar acudir al médico y buscar ayuda de un profesional sanitario



» CERTIFICADO DE EXFUMADOR/A «

He vencido al tabaco, dando #LaÚltimaCalada el día

de de dejando de fumar con éxito y consiguiendo



¡viva!
sin tabaco
y sin dependencia a la nicotina



Comparte este certificado y tu experiencia y conviértete en embajador de una vida sin tabaco



Escanea este código QR

No lo dudes, tu ejemplo es importante, puedes ayudar a muchos fumadores a empezar a vivir sin tabaco

¿Cómo prevenir las recaídas?⁷

Lo primero que tienes que hacer es preocuparte solo del día de hoy:

¡ Hoy no voy a fumar !

¿Recaídas?



¿Caída o Recaída?

La caída es un cigarrillo en un momento puntual.

La recaída es volver a fumar de una forma habitual.

Si se produce una caída lo primero es reconocer que ese cigarrillo ha sido un error. Vuelve inmediatamente a tus objetivos de exfumador y piensa:

“He cometido un error, pero yo tengo el poder, no el tabaco, así que no voy a recaer”



Puedes consultar tus dudas y encontrar más consejos escaneando este código

Recaídas

La mayoría de las recaídas se producen en situaciones de estos tipos:

- Situaciones estresantes como dificultades laborales, enfermedades, muertes de seres queridos
- Eventos sociales como fiestas y celebraciones
- Aburrimiento o situaciones anteriores en las que fumabas, conduciendo, viendo TV, sobremesas
- Ofrecimientos de tabaco por parte de otros fumadores

Piensa en cómo te enfrentarías a estas situaciones y busca en tu lista de motivos y actividades las alternativas la mejor puedan ayudarte.