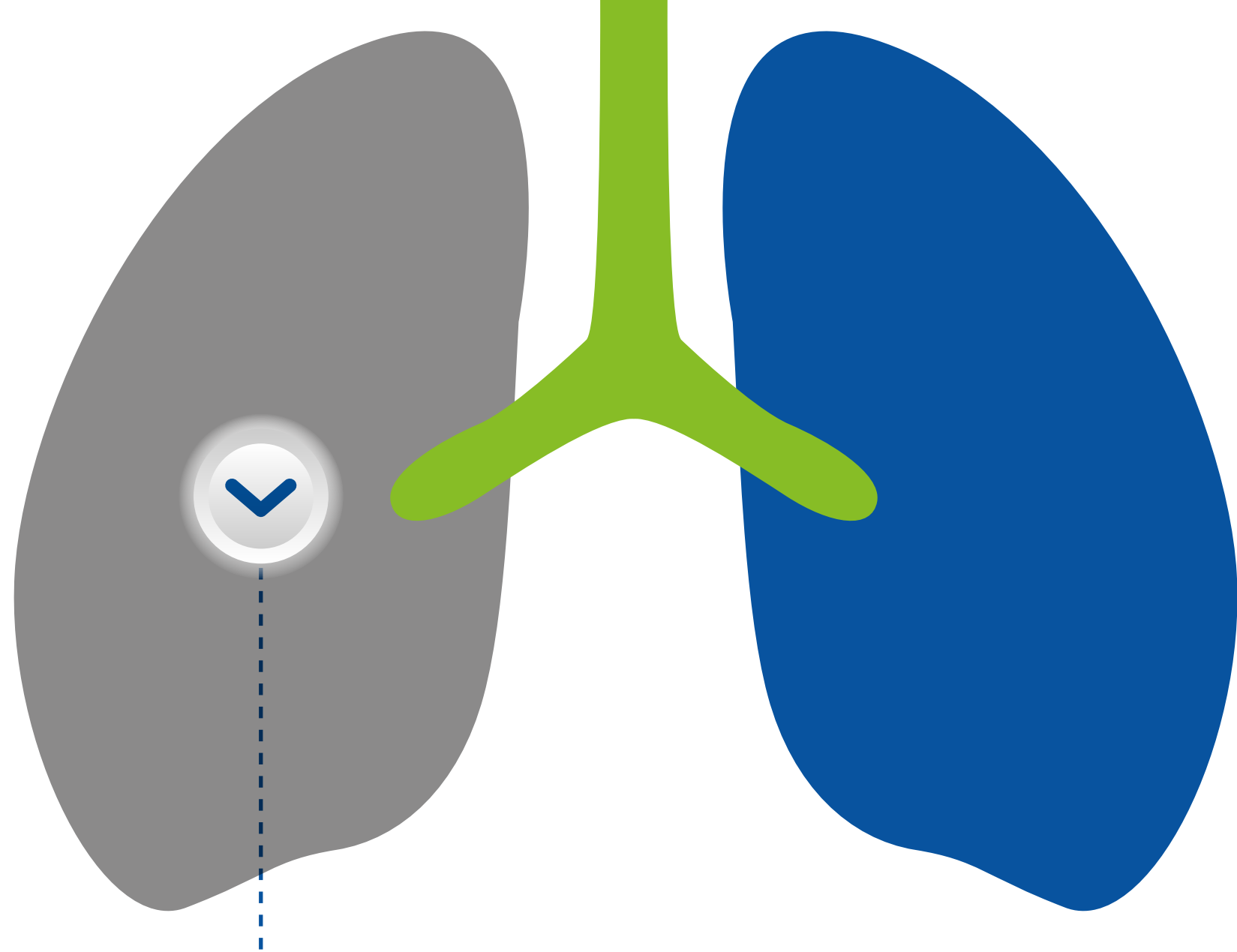


TABAQUISMO Y EPOC

El **consumo de tabaco** es la **principal causa de la EPOC¹**



85-90% de los casos son **debidos al consumo del tabaco¹**

La única medida eficaz para detener la evolución progresiva de esta enfermedad es el **ABANDONO DEL TABACO¹**



Decide los motivos

Cómo te afecta a ti y a tu familia, qué te pierdes cuando fumas...



Controla los desencadenantes

Los desencadenantes son personas, lugares o actividades específicas que te hacen querer fumar



Celebra tus logros

Mantenerse sin fumar es un gran logro, prémiate frecuentemente



Encuentra maneras de manejar la abstinencia

Puedes practicar una técnica de relajación sencilla como realizar varias respiraciones lentas y profundas



Marca una fecha

Elige un día de la semana que no vaya a ser demasiado complicado



Plantea objetivos a corto plazo

Piensa que no vas a fumar hoy, así te resultará más sencillo



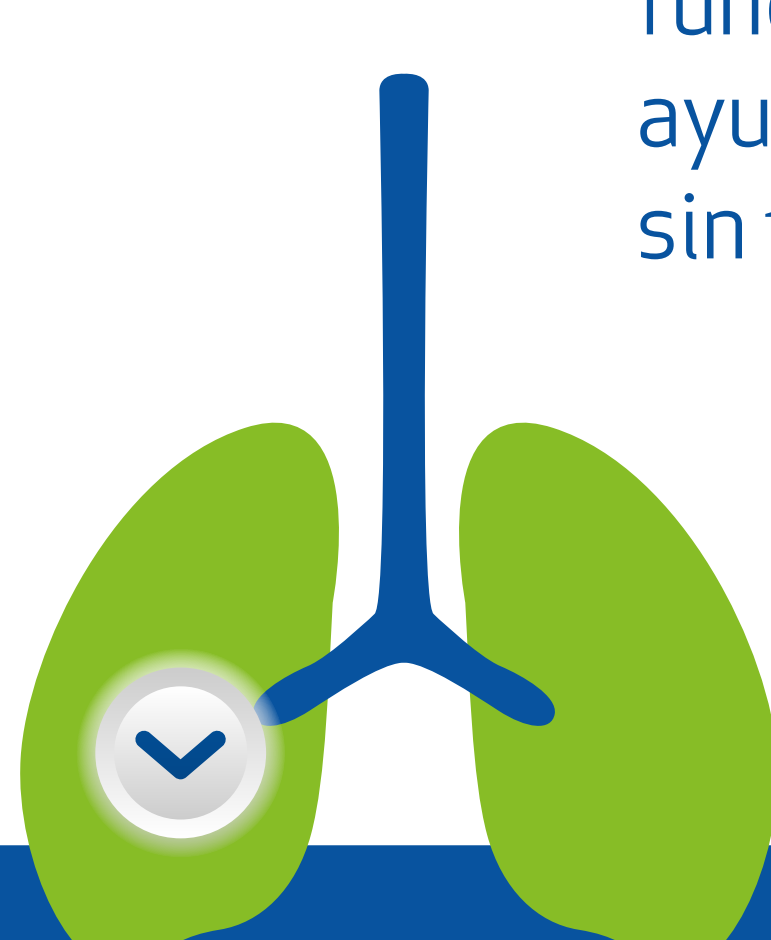
El estrés es mal compañero

Beber agua, tomar caramelos o chicles puede ayudar a calmar la necesidad



Busca apoyo

Además de tu médico, los amigos y familiares son fundamentales para ayudarte a mantenerte sin fumar



El **ABANDONO DEL HÁBITO TABÁQUICO** ha demostrado **RALENTIZAR EL DETERIORO DE LA FUNCIÓN PULMONAR** y **REDUCIR EL RIESGO DE HOSPITALIZACIÓN** en pacientes con EPOC⁴

Fuentes bibliográficas:

1. Jiménez-Ruiz CA, et al. Arch Bronconeumol. 2013;49(8):354-63.
2. Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades. Guía para dejar de fumar. Disponible en: <https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/spanish/dejar-fumar/guia/index.html>.
3. MSCBS. Promoción de la Salud y Prevención. Tabaco. Disponible en: <https://www.msbs.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/tabaco/programaJovenes/primeros.htm>.
4. Wu J, Sin DD. Improved patient outcome with smoking cessation: when is it too late? Int J Chron Obstruct Pulmon Dis. 2011;6:259-67.