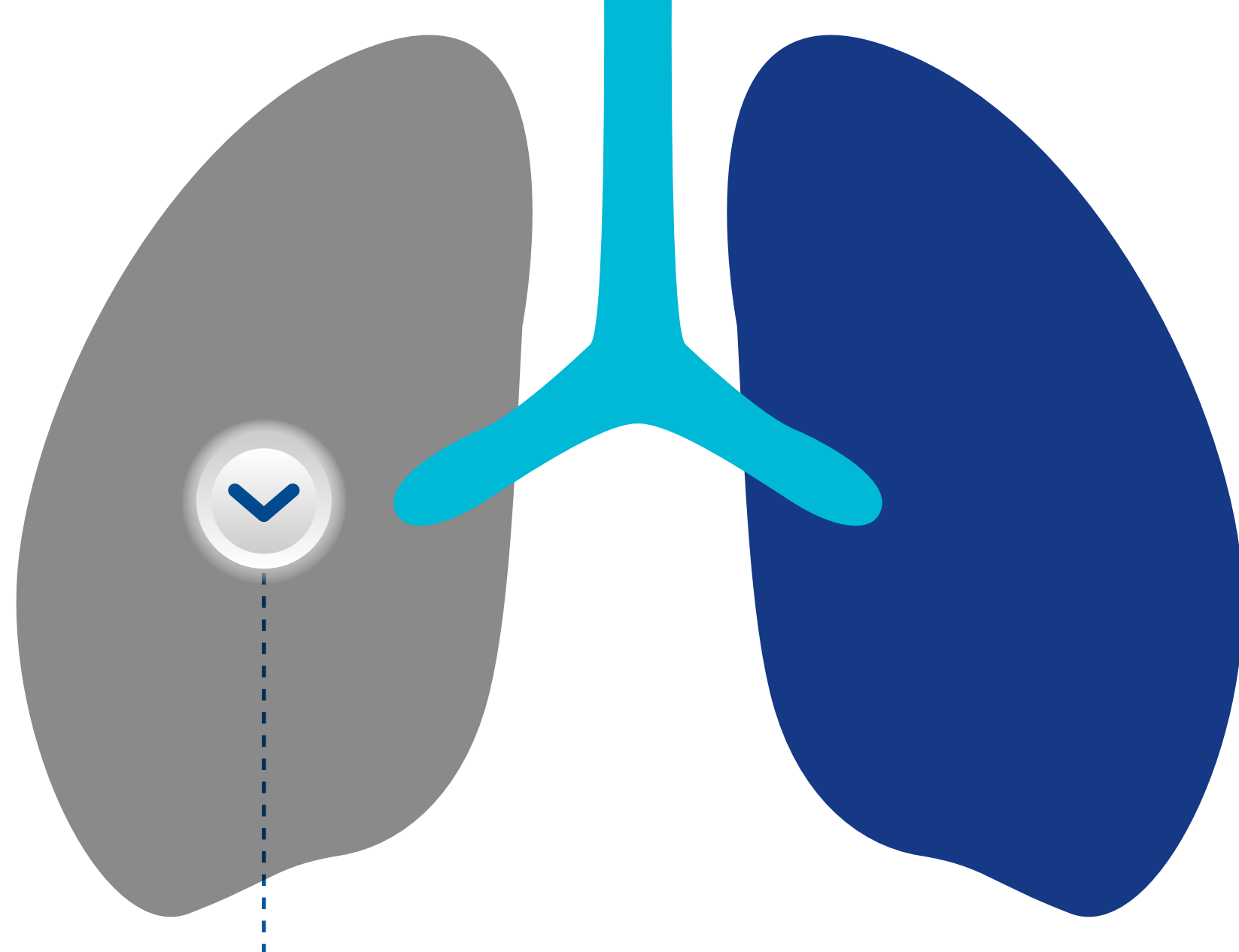


TABAQUISMO Y EPOC

El consumo de tabaco es la principal causa de la EPOC¹



Alrededor del **70%** de los casos son **debidos al consumo del tabaco**¹

La única medida eficaz para detener la evolución progresiva de esta enfermedad es el **ABANDONO DEL TABACO**¹



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



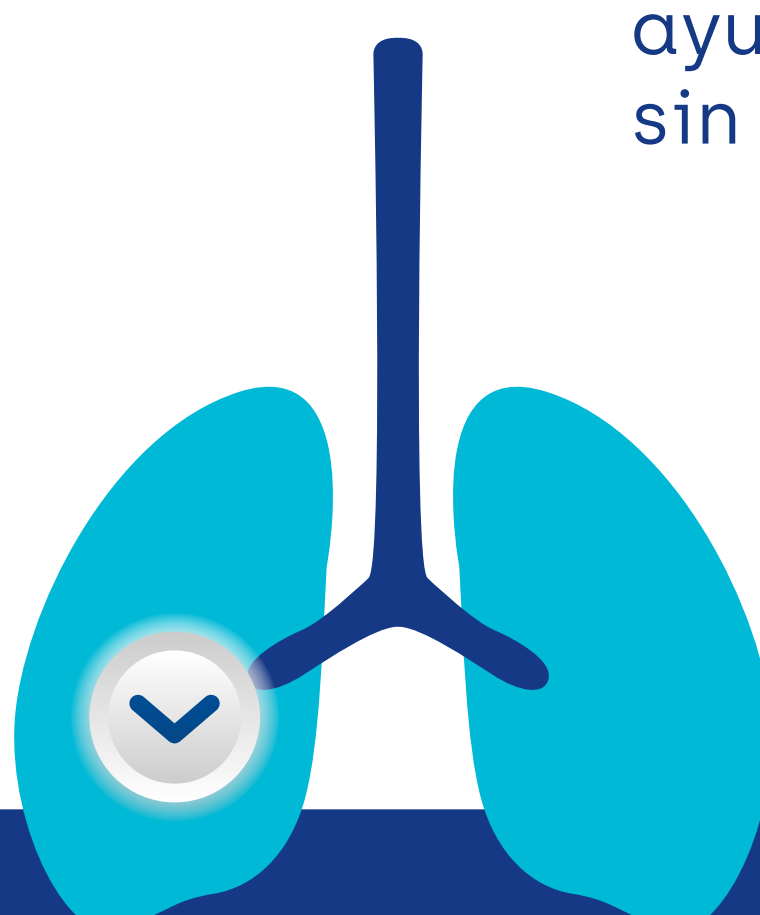
El estrés es mal compañero

•< >.....
Beber agua, tomar caramelos o chicles puede ayudar 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. Lu, W., Aarsand, R., Schotte, K. et al. Tobacco and COPD: presenting the World Health Organization (WHO) Tobacco Knowledge Summary. Respir Res. 2024 Sep 11;25[1]:338.
2. Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades. Consejos para dejar de fumar. Disponible en: <https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/spanish/dejar-fumar/consejos-para-dejar-de-fumar/index.html>.
3. MSCBS. Promoción de la Salud y Prevención. Tabaco. Disponible en: <https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/tabaco/ciudadania/dejarDeFumar/programa/home.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.