

## MI LISTA DE ENGAÑOS

El Tío Julio nos ha enseñado su lista de razones con las que se engañaba para no dejar de fumar. También nos ha contado las ideas que a él le sirvieron para dejar de engañarse. Ahora te proponemos que hagas tu propia lista.

*Lo que yo me suelo decir para no dejar de fumar*

MI LISTA DE...



Si haces este trabajo con tu familia o con tus amigos, seguro que te ayudarán a descubrir esas razones que sueles dar para no dejar de fumar.

*Ideas para desmontar esas razones con las que me engaño a mí mismo*

...ENGAÑOS

# NASTIS



**El TÍO JULIO**  
te ayuda a  
tirar el tabaco

***No te engañes***

TÍO JULIO

1

1

# El TÍO JULIO te ayuda a tirar el tabaco

Yo llevo casi 20 años sin fumar, nos dice el Tío Julio. ¿Te crees que fue fácil para mí? Pues no, pero ha merecido la pena. Tanto, que **ahora estamos mi nuera y yo ayudando a que lo deje mi hijo Antonio.**

¿Quieres que te cuente algunas cosicas que he aprendido y que te pueden ayudar?



**Estas son las razones con las que yo me engañaba. Es importante que encuentres las tuyas y que estés dispuesto a que personas que saben más que tu te ayuden.** ➔



## NO TE ENGAÑES

*Dejar de fumar es difícil, hay que echarle mucho coraje. Eso lo digo ahora, pero cuando era fumador, pensaba que no iba a ser capaz, por que no tenía la suficiente fuerza, o porque tenía miedo de no conseguirlo. Y de esa forma solo me engañaba a mi mismo. ¿Qué cosas me decía?, pues seguro que te sonarán si eres fumador:*

- De algo hay que morirse.
- Yo ya llevo muchos años fumando. El daño ya está hecho, para qué dejarlo, no merece la pena.
- Yo es que estoy muy enganchado. Ya lo intenté una vez y no puedo dejarlo.
- Yo es que lo necesito, porque soy muy nervioso. Fumar me tranquiliza.

Con estas razones me engañaba:	Por ejemplo, estas son las ideas que a mí me han ayudado a dejar de engañarme:
De algo hay que morirse	No tenemos ninguna necesidad de ayudar a la muerte. Bastante trabajo hace ella por su cuenta. El tabaco no es sólo una de las primeras causas de muerte prematura, sino que provoca largas enfermedades que perjudican enormemente la calidad de vida del fumador y de sus seres queridos. Somos los primeros responsables de cuidar nuestro cuerpo para vivir más años y mejor. Es lo más importante que podemos hacer por nosotros mismos y por las personas que nos quieren.
Yo ya llevo muchos años fumando. El daño ya está hecho, para qué dejarlo, no merece la pena.	Abandonar el tabaco supone que desde ese momento se deja de comprar boletos para la lotería de la enfermedad, aunque ya se hayan comprado muchos anteriormente. Además, al poco tiempo de dejar de fumar se comienza a disfrutar de una mejora en la calidad de vida: las toses, dolores de cabeza, las fatigas, los agobios si se te ha olvidado comprar, los olores a tabaco,...
Yo es que estoy muy enganchado. Ya lo intenté una vez y no puedo dejarlo.	El tabaco engancha mucho. Algunos científicos dicen que la nicotina (una sustancia que está presente en el tabaco) engancha más que ninguna otra droga. Quitarse de cualquier enganche o dependencia no es fácil. Es normal que no se consiga a la primera. Las recaídas no deben ser valoradas como fracasos, sino que forman parte del camino hacia el desenganche. No todas las personas fumadoras tienen la misma adicción. Algunas incluso necesitarán un apoyo médico para abandonar el tabaco. Afortunadamente, ahora los centros de salud ofrecen este apoyo (incluso con medicamentos si es necesario).
Yo es que lo necesito, porque soy muy nervioso. Fumar me tranquiliza.	Esta es precisamente una de las señales del enganche, pensar que sin el tabaco somos incapaces de hacer algo que otras personas no fumadoras realizan con normalidad: tranquilizarse, jugar a las cartas, estar de fiesta, hablar con los amigos, conducir,...
No quiero engordar al dejar de fumar	La posibilidad de engordar aparece por dos motivos. En primer lugar, porque el cuerpo no gasta las energías que debía utilizar antes para eliminar los tóxicos del tabaco. En segundo lugar, porque la ansiedad provocada por dejar de fumar hace que se tienda a comer más. El peligro de engordar aparece especialmente en los primeros meses. Si se sigue una dieta adecuada (especialmente evitando el picoteo entre horas) y se intenta hacer algo de ejercicio, se puede evitar o reducir. De todas formas, si aumentamos algunos kilos, siempre estaremos a tiempo de perderlos cuando hayamos calmado la ansiedad inicial tras dejar de fumar.



**Dale la vuelta y escribe tu lista de engaños.**

**Coloca el desplegable en un lugar visible y así recordarás los motivos que te ayudan a dejar de fumar**

Es una iniciativa de:



Financia:

