CLÍNICA VIVALDI · FICHA GRATUITA · ADICCIONES

Trastorno por consumo de tabaco

Dependencia de la nicotina: consumo diario difícil de abandonar, deseo intenso y síntomas de abstinencia al dejarlo.

SEÑALES FRECUENTES

- Fuma a diario y le cuesta parar
- Irritabilidad o ansiedad al no fumar
- Fuma pese a problemas de salud

PAUTAS PARA TI

1. Elige un día para dejarlo y prepáralo
2. Pide tratamiento en tu centro de salud
3. La terapia psicológica duplica las probabilidades de éxito

PARA LA FAMILIA Y EL ENTORNO

1. Apoya sin reproches cada intento
2. Mantén la casa y el coche sin humo

CUÁNDO PEDIR AYUDA

1. Pide ayuda en tu centro de salud
2. Si tienes problemas respiratorios o de corazón

PARA OBSERVAR Y ANOTAR

☐ Fumo a diario
☐ Fumo en la primera media hora tras despertarme
☐ He intentado dejarlo sin conseguirlo
☐ Si no fumo, estoy irritable o ansioso
☐ Fumo aunque tengo problemas de salud
☐ Fumo más cuando estoy estresado
☐ Me cuesta estar en sitios donde no se puede fumar
☐ Siento deseo intenso de fumar

RECURSOS GRATUITOS

- Test online y pautas: clinicavivaldi.com/trastorno/trastorno-por-consumo-de-tabaco
- Plan Nacional sobre Drogas: información y recursos: https://pnsd.sanidad.gob.es/
- Línea 024 (conducta suicida, 24 h) · Emergencias 112