



María González Villasevil

Redacción editorial E&J

---

## Deja de fumar en cinco pasos

<https://youtu.be/x3Fu8JOof7U>

La dependencia de consumir tabaco es un vicio que **no aporta ningún beneficio a nuestra salud ni a la de los que están a nuestro alrededor**. Aún sabiendo las consecuencias perjudiciales que tiene para la salud, es un hábito del que cuesta deshacerse.

Esta adicción resulta difícil de abandonar porque se incorpora en nuestra cotidianidad como una rutina y **su consumo se convierte en una necesidad** que cubrir diariamente. Las razones para dejarlo son muchas pero sólo será efectivo el cambio cuando la decisión es propia, es decir, cuando uno mismo decide firmemente que quiere parar.

Existen una serie de pasos o **consejos habituales que recomiendan seguir** los expertos y quienes ya han superado esta adicción y que si estás interesado en poner práctica deberías leer:

1.

### Plantéate motivos para dejarlo

El primer paso que se debe tomar para dejar atrás tu época de fumador es convencerse a uno mismo de que no quieres seguir fumando. Ayuda tener una o varias **razones de suficiente peso como para renunciar a ello**, ya sea salud propia, la de [tu familia](#) o por motivos económicos. Cuando tengas la motivación clara recuérdetela todos los días.

Si no estás seguro de cu ...

SUSCRÍBETE >

para una conversión completa a PDF |