SEGUIMIENTO A CESACIÓN TABÁQUICA

Descarga esta herramienta y registra cada cigarrillo ANTES de encenderlo. Esta tarea es altamente EFECTIVA para evitar los "cigarrillos automáticos". Este registro te brindará más información sobre los disparadores de tu deseo de fumar y la intensidad de tu necesidad.

	FECHA	HORA	SITUACIÓN | LUGAR	¿QUÉ ESPERO DE ESTE CIGARRILLO?	¿CUÁNTO LO NECESITO? (1, 2 O 3)*	¿LO VOY A FUMAR?	
EJEMPLO	Julio 7 2022	8:00 am	Después del desayuno / casa	Placer	3	Sí ◯	No ◯
						Sí ◯	No ◯
						Sí ◯	No ◯
						Sí ◯	No ◯
						Sí ◯	No ◯
						Sí ◯	No ◯
						Sí ◯	No ◯
						Sí ◯	No ◯
						Sí ◯	No ◯
						Sí ◯	No ◯
						Sí ◯	No ◯
						Sí ◯	No ◯
						Sí ◯	No ◯

***Puntaje: 1,2,3 (1 poco - 3 mucho)**

Complementa esta estrategia con las demás acciones propuestas en nuestra cartilla **"Superar la adicción al tabaco es un proceso que se inicia con un plan para dejarlo"** encuéntrala en este link https://juntosparacuidarte.com/epoc/dejar_fumar/

Adaptado de: Ministerio de Salud y Protección Social. Directrices para desarrollar programas para la cesación del consumo de tabaco y atención del tabaquismo. Bogotá 2020. REF-105091

Es un material de uso libre dispuesto por el Ministerio de Protección Social, Subdirección de enfermedades no trasmisibles, Dirección de promoción y prevención. Estará dispuesto en https://juntosparacuidarte.com/herramientas/

Este es un material de concientización de enfermedad desarrollado por Glaxosmithkline Colombia S.A. Ante cualquier duda, siempre consulte a su médico. Los datos personales del paciente no serán conocidos en ningún momento por GSK, sino que permanecerán para manejo de la institución tratante. GlaxoSmithKline Colombia S.A., Calle 26 # 69B-45 Edificio Bogotá Corporate Center Piso 9.

NP-CO-RS-PSP-220001 Fecha de elaboración: 10/22 Fecha de vencimiento: 10/24