

## 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.

EJEMPLO	FECHA			HORA	SITUACIÓN   LUGAR	¿QUÉ ESPERO DE ESTE CIGARRILLO?	¿CUÁNTO LO NECESITO? (1, 2 0 3)*	¿LO VOY A FUMAR?	
								Sí	No
	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
								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://xxxxxxx.com/>

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 transmisibles, 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., Avenida Calle 116 No. 7 - 15, Interior 2, Oficina 601A, Bogotá D.C.

NP-CO-RS-PSP-220001 | Fecha de elaboración: Diciembre 2024