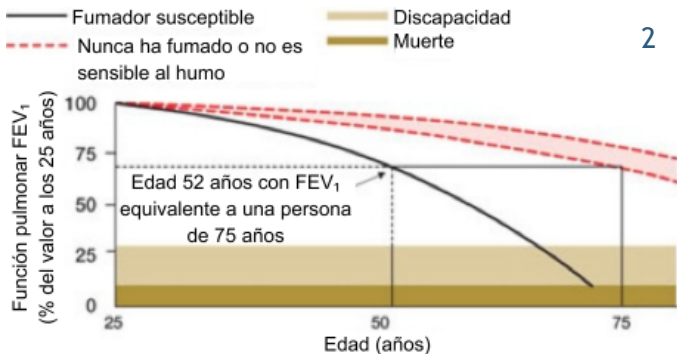


Prueba estas afirmaciones de apoyo, respaldado por este gráfico:

- ¿Cuál es el periodo más largo que ha dejado de fumar? ¿Qué beneficios ha notado? ¿Recuerda por qué volvió a fumar? [Elogie cada esfuerzo.]
Aconseje: ¿Sabía que la mejor manera de dejar de fumar es una combinación de apoyo y tratamiento?
- Nunca es demasiado tarde para dejar de fumar.
¿Qué ha probado en el pasado para reducir sus síntomas, como la disnea, la fatiga o la tos? En una escala del 1 al 10, ¿qué motivación diría que tiene ahora mismo para dejar de fumar? ¿Está seguro de sí mismo?
- Nunca debe volver a fumar. Si ya ha conseguido dejar de fumar, tenga la seguridad de que ha hecho lo correcto.^{1,2}



1. IPCR. Tobacco dependence. Available at: www.ipcr.org/themes/tobacco-dependence. Accessed May 2024.
2. Reproduced from Parkes G et al. BMJ. 2008;336:598-600 (figure 2) with permission from BMJ Publishing Group Ltd.