

**Mida sus avances:**

La tabla siguiente debería animarle a proseguir con sus esfuerzos. Le ayudará a resaltar y valorar sus progresos. Se aconseja rellenarla una vez a la semana indicando con una cruz la situación en la que se encuentra.

Fecha en que lo dejó: .....	1 <sup>a</sup> sem.	2 <sup>a</sup> sem.	3 <sup>a</sup> sem.	4 <sup>a</sup> sem.	5 <sup>a</sup> sem.
<b>¿Cómo se siente?</b>					
Muy bien	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bien	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bastante bien	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Regular	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nada bien	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>¿Sigue teniendo ganas de fumar?</b>					
Casi nunca	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rara vez	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Varias veces por semana	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Varias veces al día	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Casi constantemente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>¿Cómo valora sus posibilidades de tener éxito?</b>					
Estoy seguro de conseguirlo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Voy por buen camino	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
No estoy convencido con esta idea	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Seguro que recaigo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sé que no lo conseguiré	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Finalmente, resume las ventajas de dejarlo**

Los beneficios de dejar el tabaco se notan casi de inmediato:

- Al cabo de 20 minutos** Su presión sanguínea y las pulsaciones de su corazón vuelven a ser normales.
- 8 horas** La cantidad de nicotina y de monóxido de carbono se reduce a la mitad.
- 24 horas** El monóxido de carbono emitido por el humo de un cigarrillo se elimina completamente de su cuerpo.
- 48 horas** Su cuerpo ya no contiene nicotina. Su olfato y gusto mejoran.
- 72 horas** Respira con más facilidad. Sus bronquios empiezan a relajarse y su energía aumenta.
- 2-12 meses** Su circulación sanguínea mejora.
- 3-9 meses** Sus problemas respiratorios y su tos se calman. Tiene la voz más clara y su capacidad pulmonar aumenta un 10%.
- 5 años** Su riesgo de sufrir una crisis cardiaca es dos veces menos que la de un fumador.
- 10 años** Su riesgo de desarrollar un cáncer de pulmón es dos veces menor que la de un fumador. Su riesgo de sufrir una crisis cardiaca se reduce al de una persona que nunca ha fumado.

