

Evalúe los progresos realizados

El siguiente cuadro debería animarle a seguir esforzándose. Le ayudará resaltar y valorar sus progresos. Se aconseja rellenarlo una vez por semana, indicando con una cruz la situación en la que se encuentra.

Fecha en que lo dejó:	1ª semana	2ª semana	3ª semana	4ª semana	5ª semana
¿Cómo se siente?					
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"/>
No muy bien	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fatal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Siente un enorme deseo de fumar?					
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"/>
1 o 2 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 siempre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Cómo evalúa sus posibilidades de éxito?					
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 muy convencido	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estoy seguro de que volveré a empezar	<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"/>

Por último, haga balance de las ventajas de dejar el tabaco

Los beneficios se notan casi de inmediato:

Después de 20 minutos	La presión sanguínea y las pulsaciones del corazón vuelven a ser normales.
Después de 8 horas	La cantidad de nicotina y de monóxido de carbono en la sangre se reducen a la mitad. La oxigenación de las células vuelve a ser normal.
Después de 24 horas	El monóxido de carbono procedente del humo del cigarrillo desaparece completamente de su cuerpo. Sus pulmones empiezan a eliminar la mucosa y los residuos del humo.

Después de 48 horas	Su cuerpo ya no tiene nicotina. El olfato y el gusto mejoran.
Después de 72 horas	Le es más fácil respirar. Sus bronquios se relajarán y tendrá más energía.
De 2 a 12 semanas	La circulación mejora.
De 3 a 9 meses	Los problemas respiratorios y la tos se reducen. La voz se aclara y el funcionamiento de los pulmones aumenta un 10%.
Al cabo de 5 años	El riesgo de ser víctima de un paro cardíaco es dos veces menos que el de un fumador.
10 años	El riesgo de desarrollar un cáncer de pulmón es dos veces menos que el de un fumador. El riesgo de ser víctima de una paro cardíaco desciende al mismo nivel que el de una persona que nunca ha fumado.