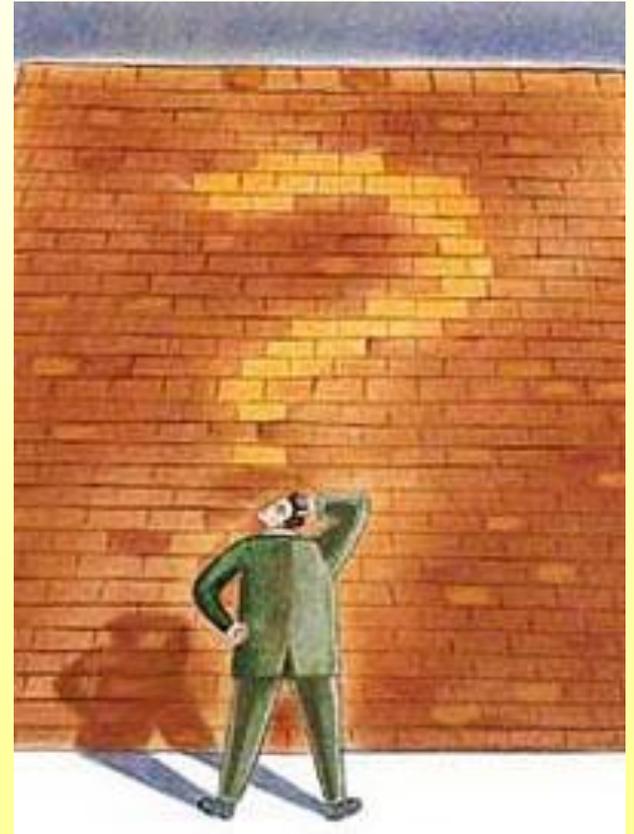


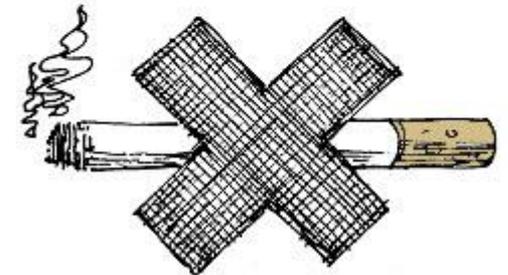
# Cuestiones más frecuentes en las consultas



**Estoy supercontenta! Llevo tres días sin fumar y la verdad es que solamente he tenido algún momento malo. Yo pensaba que iba a ser mas difícil. Esto está “chupado”!**



**Llevo ya 3 días sin fumar, no lo voy a poder aguantar.**



**Estoy contenta porque esta semana he estado sin fumar, pero me encuentro muy triste y apagada.**



**Esta semana no he fumado nada, pero llevaba siempre el paquete conmigo. No se, me siento más seguro, por si acaso.**



**Desde que dejé de fumar,  
hace dos semanas, no he ido  
al baño con normalidad.**



**Llevo ya un mes sin fumar, en casa todos fuman y a mi me está costando mucho aguantarme. Un día de estos vuelvo a fumar, total soy fumadora pasiva.**



**Me ha ido muy bien con los parches. Ya llevo 1 mes y medio sin fumar. Me da miedo pensar en el día que me los quite. No se que va a pasar.**



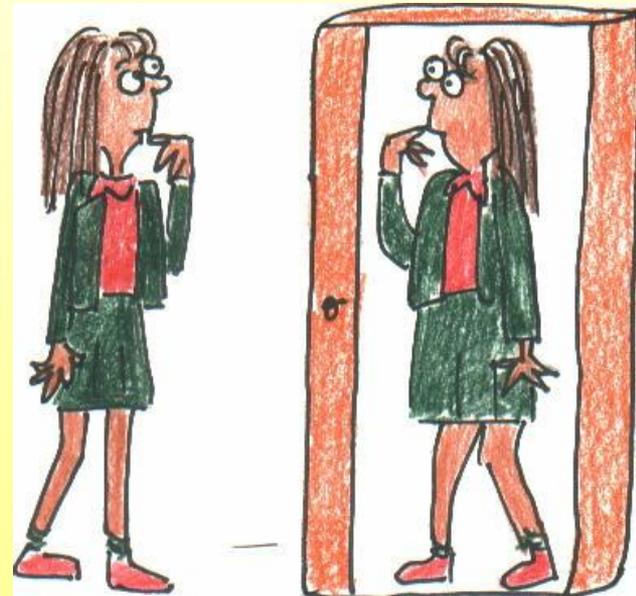
**Yo salgo cada fin de semana y voy a donde voyas se fuma. A la que vea que me cuesta un poco empiezo a fumar de nuevo.**



**Llevo ya 1 mes sin fumar y no se si aguantaré. La otra vez que dejé de fumar estaba insoportable y toda mi familia me pidió que volviese a fumar. Ahora están esperando que pase lo mismo.**



**Si, ya se que el tabaco me perjudicaba, pero desde hace 2 meses que no fumo me siento extraña. No sé, no soy yo.**



**La verdad es que con los chicles de nicotina me va muy bien. Me encuentro estupendamente si no fuera por el ardor de estómago.**



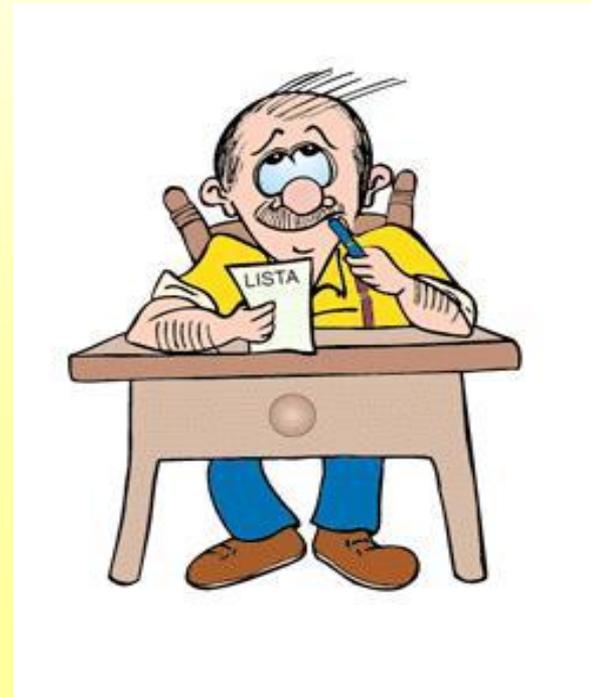
**Si, ya se que para mi embarazo era necesario dejar de fumar, pero es que estoy muy nerviosa. ¿No afectará más a mi bebé mis nervios que dos o tres cigarrillos al día?**



**No me ha costado nada dejar de fumar. Está claro, el que realmente quiere dejar de fumar, lo consigue.**



**No se si valdrá la pena el  
esfuerzo que estoy haciendo.  
Llevo tantos años fumando que  
ya debe ser tarde para evitar  
enfermedades.**



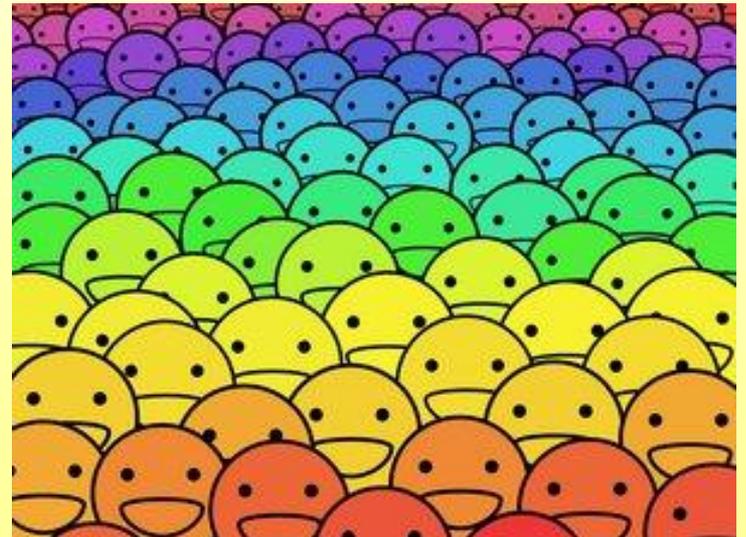
**Ahora ya no fumo pero si lo volviese a hacer, fumaría un tabaco bajo en nicotina para no engancharme tanto.**



**Cuando fumaba no tosía nunca y  
ahora que lo he dejado cada día  
toso y expectoro, sobre todo por la  
mañana.**



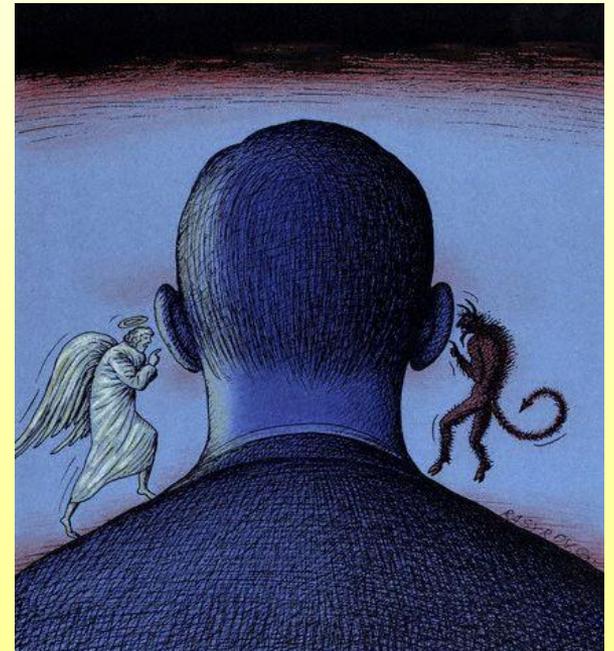
**Ya llevo 1 mes sin fumar! Las pastillas que me dio me han ayudado mucho. Creo que las voy a dejar. Total ya no fumo, así que puedo ahorrarme el dinero.**



**Llevo 2 meses sin fumar y me está costando mucho. En cambio, mi compañera de oficina lo dejó sin problemas. Ella no hace más que decirme que no es difícil. No puedo entenderlo.**



**Si, ya se que usted me dijo que no podía volver a encender un cigarrillo nunca más. Pero a veces me apetece tanto que no puedo evitarlo. Después me encuentro fatal y con muchos remordimientos de conciencia.**



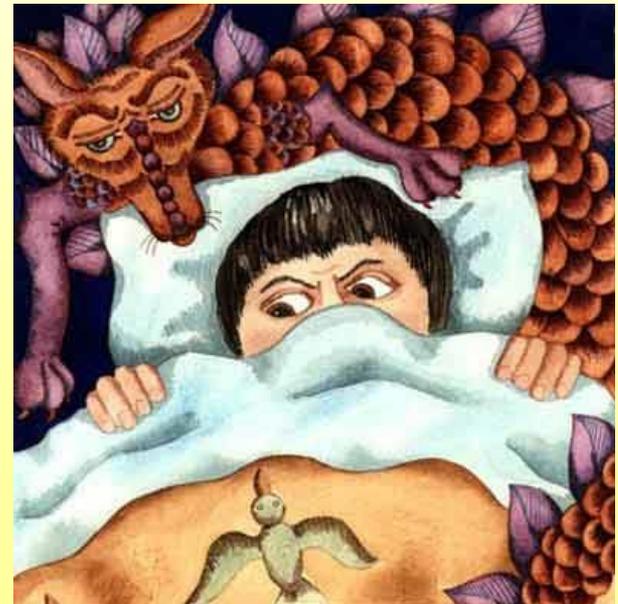
**Llevo tres meses sin fumar, y sigo pensando en el tabaco, ¿estaré siempre así?**



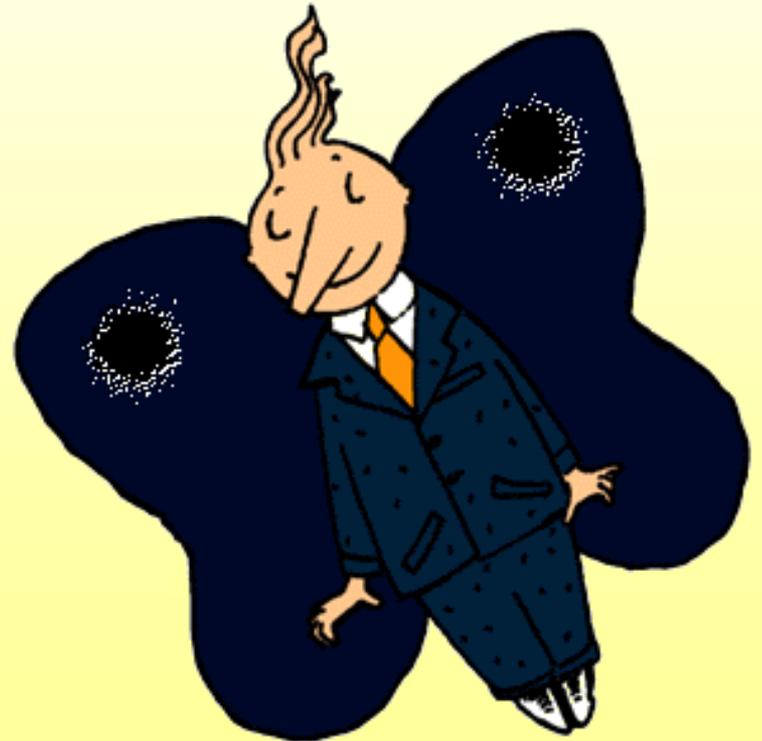
**Ya hace 3 meses que no fumo ningún cigarrillo y lo llevo bien. ¿Puedo fumarme un purito los sábados? Me han dicho que no son tan malos como los cigarrillos y además solo sería uno y nada más.**



**La otra vez que dejé de fumar  
recaí a los 6 meses. Ahora ya llevo  
5 meses después del último intento  
y estoy esperando el momento en  
que es posible que vuelva a  
recaer.**



**Ya llevo 8 meses sin fumar. Me han dicho que cuando llegue a 12 ya lo tendré controlado. ¿Podré fumar un cigarrillo de tanto en tanto?**



**En mi empresa casi todos fuman.  
Creo que será imposible dejarlo  
con tanta comida de trabajo como  
tenemos.**

