



**V Trobada Programa  
Atenció Primària Sense Fum  
11 de juny de 2013**

# Quit Good Nico:

Deixar de fumar amb App

Joan Lozano

# Deixar de fumar es un procés





www.papsf.cat

# V Trobada Programa Atenció Primària Sense Fum

11 de juny de 2013

*Selecciona tu idioma*



*catalán*



**GUARDAR**

*Para empezar selecciona tu edad y sexo*



Menor de 25 años

Entre 25 y 45 años

Mayor de 45 años

**GUARDAR**

*Has dejado de fumar?*

**NO**

**SI**



*Introduce la fecha en la que  
has dejado de fumar...*



**20**

*dia*



**11**

*mes*



**13**

*any*



**GUARDAR**



www.papsf.cat

# V Trobada Programa Atenció Primària Sense Fum

11 de juny de 2013





www.papsf.cat

# V Trobada Programa Atenció Primària Sense Fum

11 de juny de 2013





www.papsf.cat

# V Trobada Programa Atenció Primària Sense Fum

11 de juny de 2013

Hoy, como tu, muchas chicas piensan dejar de fumar

¿Sabes que 7 de cada 10 chicas no fuman?

Uno de cada dos fumadores morirá por culpa del tabaco

El humo del cigarrillo no molesta, enferma a los demás

El humo del cigarrillo se engancha a tu pelo, a tu ropa

¿Has calculado cuanto te ahorrarás cada mes si dejas de fumar?

¿Qué harás con el dinero que te ahorres al dejar de fumar?

Al dejar de fumar mejorará tu rendimiento físico.

Ponte guapa, deja de fumar

No fumes, luce sonrisa

Mola no fumar

No dejes que el tabaco te controle

Recupera el control, deja de fumar

El tabaco dificulta y complica el embarazo

Envuelve a los tuyos de un ambiente sin humo

Cuanto antes intentes dejar de fumar más fácil será



Dona < 25



www.papsf.cat

# V Trobada Programa Atenció Primària Sense Fum

11 de juny de 2013

*Y tú, ¿por qué quieres dejar de fumar? Elige tus 4 motivos:*

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Mejora tu imagen social | <input type="checkbox"/> Ahorrar dinero       |
| <input type="checkbox"/> Familiar                | <input type="checkbox"/> Por mi pareja        |
| <input type="checkbox"/> Estética                | <input type="checkbox"/> Por mis hijos/hijas  |
| <input type="checkbox"/> Sentirme libre y mejor  | <input type="checkbox"/> Saborear las comidas |
| <input type="checkbox"/> Mejorar mi salud        | <input type="checkbox"/> Oler mejor           |
| <input type="checkbox"/> Respirar mejor          | <input type="checkbox"/> Mejorar mi aspecto   |

**GUARDAR**

*Estos son TUS MOTIVOS por los que has dejado de fumar:*

- ✓ Estética
- ✓ Familiar
- ✓ Sentirme libre y mejor
- ✓ Ahorrar dinero





www.papsf.cat

# V Trobada Programa Atenció Primària Sense Fum

11 de juny de 2013



*Bienvenido, aquí Good Nico te ayuda a "PREPARARTE" para dejar de fumar.*

*Cualquier día es bueno. Good Nico te recomienda seguir sus consejos antes de ese día.*





[www.papsf.cat](http://www.papsf.cat)

**V Trobada Programa**  
**Atenció Primària Sense Fum**  
11 de juny de 2013

**Piensa que harás en vez de coger un cigarrillo**

**Retrasa el primer cigarrillo de la mañana cada vez un poco más**

**Cambia de marca después de cada paquete**

**Rechaza todos los cigarrillos que te ofrezcan**

**Comenta con tus amigos que dejarás de fumar en unos días**

**Guarda el paquete después de cada cigarrillo**

**Después de cada calada deja el cigarrillo en el cenicero**

**Fuma con la otra mano**

**No fumes cuando hagas alguna actividad manual habitual**

**Después de comer levántate y empieza otra actividad**

**Prueba de no tragarte el humo o hazlo sólo cada dos o tres caladas**

**Evita las situaciones muy relacionadas con el tabaco**

**Respira profundamente tres veces antes de encender un cigarrillo**

*Estas son las **SITUACIONES** en las que no fumarás:*

- ✓ En la cama
- ✓ Conduciendo
- ✓ Mirando la televisión
- ✓ Leyendo



*Estas son tus ALTERNATIVAS para no fumar:*

- ✓ Beber agua/líquidos
- ✓ Llamar a un amigo
- ✓ Salir y caminar
- ✓ Practicar mi hobby





www.papsf.cat

# V Trobada Programa Atenció Primària Sense Fum

11 de juny de 2013





[www.papsf.cat](http://www.papsf.cat)

# V Trobada Programa Atenció Primària Sense Fum

11 de juny de 2013

Ahora estás más cerca de no volver a fumar

Concéntrate en la siguiente idea: HOY NO FUMARÉ

El deseo de fumar es cada vez menos intenso y menos frecuente

Si tienes ganas de fumar mastica chicle sin azúcar

Si tienes ganas de fumar respira profundamente 4 ó 5 veces

Haz un poco más de ejercicio o simplemente camina

Evita bebidas excitantes (café, té, etc.)

Es recomendable una dieta rica en fibra y beber mucho agua

Puedes notar falta de concentración, no te preocupes, es pasajera.

Puedes sentirte extraño, te estas liberando de la nicotina

Las ganas de fumar son pasajeras: ¡distráete!

Evita las tentaciones, nadie mejor que tu las conoce

Lo has logrado, ¡prémiate!

20 minutos sin fumar y ya mejora la circulación de tu sangre

20 minutos sin fumar y tu tensión arterial se normaliza

20 minutos sin fumar y tu pulso cardíaco se ha normalizado

8 horas sin fumar y tu nivel de oxígeno en la sangre se normaliza

2 días sin fumar y has eliminado la nicotina de tu organismo

Después de dos días sin fumar mejoran el gusto y el olfato

Tu respiración mejora tras 3 días sin fumar

Tras 15 días sin fumar tu pelo luce mejor

Tras 15 días sin fumar mejora el aspecto de tu piel



www.papsf.cat

# V Trobada Programa Atenció Primària Sense Fum

11 de juny de 2013





www.papsf.cat

# V Trobada Programa Atenció Primària Sense Fum

11 de juny de 2013

**Lo más difícil ya ha pasado**

**Después de 3 semanas sin fumar tus pulmones trabajan mejor.**

**Evita las situaciones de riesgo, nadie las conoce mejor que tú**

**Busca soporte, tu familia, tus amigos, tus compañeros...**

**No caigas en la tentación de decir “sólo un cigarrillo”**

**No caigas en la tentación de decir “por uno no pasa nada”**

**Recuerda los motivos por los que has dejado de fumar**

**¡Tómate un respiro! ¡Felicítate!**

**Piensa ... ¿qué has ganado dejando de fumar?**

**Sonríe ... ¡lo has conseguido!, ya no fumas**

**Seguro que hay momentos difíciles. ¡Ánimo! ¡Nico está contigo!**

**¿Has celebrado hoy que ya no fumas?**

**¿Sigues haciendo un poquito de ejercicio?**

**3 meses sin fumar y tu capacidad respiratoria aumenta en un 30%**



www.papsf.cat

**V Trobada Programa  
Atenció Primària Sense Fum**  
11 de juny de 2013

# GOOD NICO

**TE AYUDA A DEJAR DE FUMAR**

**JUGAR**

**CALCULADORA**

**PROCESO**

**IDIOMA**





www.papsf.cat

# V Trobada Programa Atenció Primària Sense Fum

11 de juny de 2013

 **cigarrillos - 1.000**

 **ahorro + 1.000**

**\* 1 cigarrillo = 0,20€**

**Lo he dejado: 20/11/2012**

   

<http://www.esilexgames.com/es/nuestros-juegos/juego-quit-good-nico-2.html>



[www.papsf.cat](http://www.papsf.cat)

**V Trobada Programa**  
**Atenció Primària Sense Fum**

11 de juny de 2013

**esilex**  
**GAMES**



**camfic**

*Loading...*

SANITARIA 

MADRID, MARZO DE 2011

Redacción Médica

## PREMIOS TOP 10

a las Aplicaciones Sanitarias (APPS)

Finalista

# Quit Good Nico



**camfic**  
societat catalana de  
medicina familiar i  
comunitària

presidenta M. Dolors Forés