

JAMISON: Educación y bienestar del paciente

FOLLETO 16.5: DIARIO DE FUMAR

☐ Anote sus hábitos de fumar

FECHA	HORA	MOMENTO/ DESENCADENANTE	PUNTUACIÓN DE PLACER	COMENTARIOS

☐ Cambie sus hábitos de fumar

	ACTUAL	PREVISTO	CONSEGUIDO
Primero elimine los cigarros que el aportan menos placer			
Solamente compre marcas que no sean de su agrado			
Cuando haya consumido la mitad del cigarro, deshágase del resto			
Lleve consigo un número limitado de cigarros			
Envuelva su paquete de tabaco en un folio y haga una lista de el coste de fumar y los beneficios de dejarlo			
Evite exponerse a desencadenantes que le hagan fumar			