

Mi cuaderno para dejar de fumar

Motivos, fecha de inicio, desencadenantes y seguimiento de cuatro semanas.

Pacientes · Hábitos saludables · Imprimible A4

Preparar el cambio

Escribe tus motivos y elige una fecha. Identifica situaciones en las que sueles fumar y piensa una alternativa concreta para cada una.

Comparte tu plan con alguien que pueda apoyarte y prepara tu entorno. Tu centro de salud puede ayudarte durante el proceso.

Cuando aparezcan las ganas

Prueba a retrasar la respuesta, cambiar de actividad, respirar despacio o dar un paseo. Registra qué estrategia te ayuda.

Si fumas de nuevo, anota lo ocurrido y retoma tu plan. Revisa el desencadenante con tu profesional de referencia.

Fuentes y versión

Ministerio de Sanidad · Ayuda para dejar de fumar

Recurso web

<https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/tabaco/ciudadania/dejarDeFumar/home.htm>

Fuentes consultadas el 06/09/2026. Material propio de PrimariApp basado en las fuentes indicadas. No es una publicación oficial ni un nuevo instrumento validado. Utiliza las recomendaciones del equipo que te atiende.

Mi plan

Mi cuaderno para dejar de fumar

Mi fecha para dejar de fumar: _____

Referencia: _____ Fecha: _____

Mis motivos	Fecha elegida	Apoyos	Alternativas

Observaciones / próximo paso: _____

Conocer mis desencadenantes

Mi cuaderno para dejar de fumar

Observa tus hábitos antes de la fecha elegida.

Referencia: _____ Fecha: _____

Fecha / hora	Situación / emoción	Consumo / ganas	Alternativa que probaré

Observaciones / próximo paso: _____

Primera y segunda semana

Mi cuaderno para dejar de fumar

Registra avances y dificultades sin juzgarte.

Referencia: _____ Fecha: _____

Día	Sin fumar / consumo	Qué me ha ayudado	Dificultad / apoyo
Día 1			
Día 2			
Día 3			
Día 4			
Día 5			
Día 6			
Día 7			
Día 8			
Día 9			
Día 10			
Día 11			
Día 12			
Día 13			
Día 14			

Observaciones / próximo paso: _____

Tercera y cuarta semana

Mi cuaderno para dejar de fumar

Revisión acordada con mi profesional: _____

Referencia: _____ Fecha: _____

Día	Sin fumar / consumo	Qué me ha ayudado	Próximo paso
Día 15			
Día 16			
Día 17			
Día 18			
Día 19			
Día 20			
Día 21			
Día 22			
Día 23			
Día 24			
Día 25			
Día 26			
Día 27			
Día 28			

Observaciones / próximo paso: _____
