**Dejar de fumar como propósito de año nuevo sí es posible: tips y alternativas para lograrlo**

* ***Una vida sin nicotina ni humo de cigarro sí es posible. Pero si te resistes a dejar el hábito, te vendrían bien unos cuantos consejos.***

**Ciudad de México, 13 de enero de 2021.-** Ya inició otro año, y como cada enero solemos **plantearnos distintos objetivos** tales como bajar de peso, ahorrar más dinero, conseguir un ascenso en el trabajo y, por supuesto, **dejar de fumar.** Sin duda, éstas son **algunas de las mejores decisiones que una persona puede tomar.**

Si tu propósito es renunciar de una vez por todas al cigarro, debes saber que **el mejor momento para lograrlo es ahora.** Actualmente existen **diferentes métodos para decirle adiós para siempre**. Convéncete a ti mismo de que vale la pena dejar de fumar con las siguientes recomendaciones:

**1.- Asesoría profesional.** Por más evidente que sea, la intervención de un experto es un respaldo fundamental en la transición hacia una vida sin cigarro. Ya sea un médico o un psicólogo, ellos te asesoran de manera profesional y personalizada para dejar el cigarro con tratamientos efectivos probados.

**2.- Terapia de nicotina.** En 2017 Jamie Hartmann‐Boyce, especialista del Centro de Medicina Basada en Evidencia de la Universidad de Oxford, encabezó una [investigación](https://www.cochrane.org/es/node/54884) en la cual se dio seguimiento a 64 mil voluntarios dispuestos a dejar de fumar con productos que liberan nicotina. ¿El resultado?, la probabilidad de suspender el consumo de cigarro de manera permanente aumentó en un 50%. En la actualidad, una terapia de nicotina no necesita prescripción médica pero lo mejor es informarse con un especialista previo al consumo.

**3.- Que los otros también te apoyen.** Practica desde hoy el decir: “no, gracias, ya no fumo”, ya que será algo que repetirás constantemente. Una parte importante de dar este gran paso es que tus familiares, amigos y personas cercanas conozcan que estás en un período de cambios. Tendrás que pedirles que ya no te inviten a fumar ni que te compren cajetillas, o evitar cualquier tipo de actividad relacionada con el consumo. La ayuda de tu entorno es esencial para dejar atrás el hábito.

**4.- Poco a poco.** Desistir delos cigarros de un momento a otro funciona para algunas personas. No obstante, no en todos los casos es así. Reducir las dosis y los momentos del día en que se consume, como después de la comida o el clásico cigarrillo nocturno, son ejercicios que entrenan a tu cerebro para que progresivamente se separe de la dependencia. Hacerlo paulatinamente puede que te sea de gran ayuda para ir dejando este hábito.

**5.- No te desanimes.** No importa si recaes o si consumiste más cigarros de los que debías, es mejor tratar y fallar que nunca haberlo intentado. Hay personas que, aún después de años de dejarlo, regresan al hábito pero hacen el esfuerzo una vez más y lo logran. Despedirte del cigarro es ahorrar, mejorar tu piel, dientes blancos, una mejor capacidad pulmonar y, pasar mayor tiempo con tus seres queridos. Nunca es tarde para cambiar, incluso si debes comenzar desde cero cientos de veces.

**Un arduo pero satisfactorio camino**

Fumar es una decisión que se toma como adulto responsable. Si a pesar de todo has decidido seguir fumando, es importante que sepas que existen distintas alternativas de menor riesgo como vapeadores y cigarros electrónicos. Otra de estas opciones es IQOS, un dispositivo que calienta el tabaco en lugar de quemarlo, lo cual elimina el humo por completo y con ello la cantidad de químicos nocivos para la salud. Esto no sólo reduce la exposición a sustancias dañinas, también quita el olor producido por la combustión de un cigarro convencional.

IQOS es resultado del compromiso de la ciencia para aquéllos que han decidido seguir fumando, pero con un menor riesgo para su salud y menores afectaciones para quienes los rodean.

Finalmente, privarse de algo que parece un trayecto difícil, pero una vez alcanzada la cima, es una gratificación como ninguna otra. Recuerda que no estás solo y existen métodos para cumplir el propósito. Cada persona tomará un camino diferente para llegar ahí, pero la meta es la misma.

\*\*\*\*\*

**Acerca de Philip Morris International (PMI)**

Philip Morris International (PMI) está liderando una transformación en la industria tabacalera para crear un futuro libre de humo y, en última instancia, reemplazar los cigarrillos por productos libres de humo en beneficio de los adultos que de otro modo seguirían fumando, la sociedad, la compañía y sus accionistas. PMI es una compañía tabacalera internacional líder, dedicada a la fabricación y venta de cigarrillos, así como productos libres de humo y dispositivos y accesorios electrónicos asociados, y otros productos que contienen nicotina en mercados fuera de los Estados Unidos.

PMI está construyendo un futuro en una nueva categoría de productos libres de humo que, si bien no están libres de riesgos, son una opción mucho mejor que seguir fumando. A través de capacidades multidisciplinarias en el desarrollo de productos, instalaciones de última generación y fundamentación científica, PMI tiene como objetivo garantizar que sus productos libres de humo cumplan con las preferencias de los consumidores adultos y los rigurosos requisitos regulatorios. El portafolio de productos IQOS libres de humo de PMI incluye productos que calientan y no queman y productos de vapor que contienen nicotina. Al 31 de marzo de 2020, PMI estima que aproximadamente 10,6 millones de fumadores adultos en todo el mundo ya han dejado de fumar y han cambiado al producto que calienta y no quema de PMI, disponible para la venta en 53 mercados en ciudades clave o a nivel nacional, bajo la marca IQOS. Para obtener más información, visite [www.pmi.com](http://www.pmi.com) y [www.pmiscience.com](http://www.pmiscience.com).

**Contacto de prensa:**

Alejandro Rodríguez Míchel Torres

Another Company Another Company

[alejandro.rodriguez@another.co](mailto:alejandro.rodriguez@another.co)  [axl.torres@another.co](http://axl.torres@another.co)

5513883330 5530855438