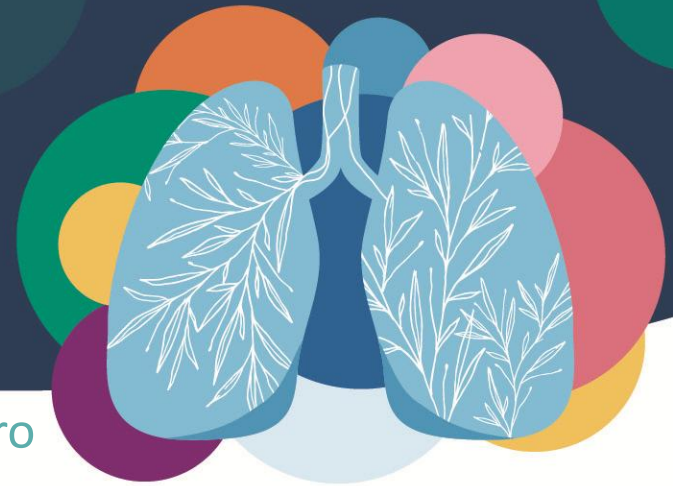
IX SIMPOSIUM ICAPEM

15 ANIVERSARIO

Asociación ICAPEM

Madrid, **28** de **octubre** de 2025

PRESENCIAL



Presentación del libro

La felicidad de ser EXMOKER

La mejor guía para dejar de fumar, vapear,…

Dra. Isabel Nerin

Directora de la Cátedra SEMG-Estilos de Vida

Unidad de Tabaquismo FMZ

Profª Dpto. Medicina, Psiquiatría y Dermatología, Facultad de Medicina

Universidad Zaragoza

1542

La felicidad de ser EXMOKER

La mejor guía para dejar de fumar, vapear,…

Guion:

- ✓ Agradecimientos y generalidades
- ✓ Planteamiento y Estilo de comunicación
- ✓ Contenidos
- ✓ Una petición…

La felicidad de ser EXMOKER

La mejor guía para dejar de fumar, vapear,…

- ✓ **Agradecimientos y generalidades**
  - **-ICAPEM**. App EXMOKER
  - **-Autoría** Dra. Hernández-Marín/Dra. Nerin
  - **-Destinado** a: Población general/profesionales
  - **-Disponible** en Diciembre 2025 (librerías…)
  - **-PVP**: <20 euros
  - **-Beneficios de la venta** para AEACaP

    (Asociación Española Afectados Cáncer de Pulmón)

La felicidad de ser EXMOKER

La mejor *guía* para dejar de fumar, vapear,…

✓ Planteamiento

EXMOKER= EX+Smoker

Prefijo EX: “que fue y ha dejado de serlo” (RAE)

Meta de Aproximación → **Convertirse en EXMOKER**

vs

Meta de Evitación → **Dejar de fumar/vapear**

✓ Estilo de comunicación

“Guía”:colaboración-respeto-autonomía

La felicidad de ser EXMOKER

✓ Contenidos:

Prólogo presidenta de ICAPEM

¿Para qué y por qué este libro?

PARTE I: Antes de empezar

- ❑ **Por qué hablar de felicidad**
- ❑ La trampa
- ❑ Quiero y no quiero

PARTE II: Plan para ser EXMOKER

- ❑ Objetivos y hoja de ruta
- ❑ El principio y los primeros días
- ❑ El primer mes

PARTE III: Mantenerse como EXMOKER

- ❑ Ya no fumo, ¡solo vapeo!
- ❑ Posibles tropiezos: caídas y recaídas
- ❑ Inquietudes del EXMOKER principiante
- ❑ ¿Ya soy EXMoker?

La felicidad de ser EXMOKER

PARTE IV: Solo para EXMOKERs

- ❑ Argumentos para seguir siendo EXMOKER
- ❑ Excusas para volver al principio

PARTE V: Para saber más

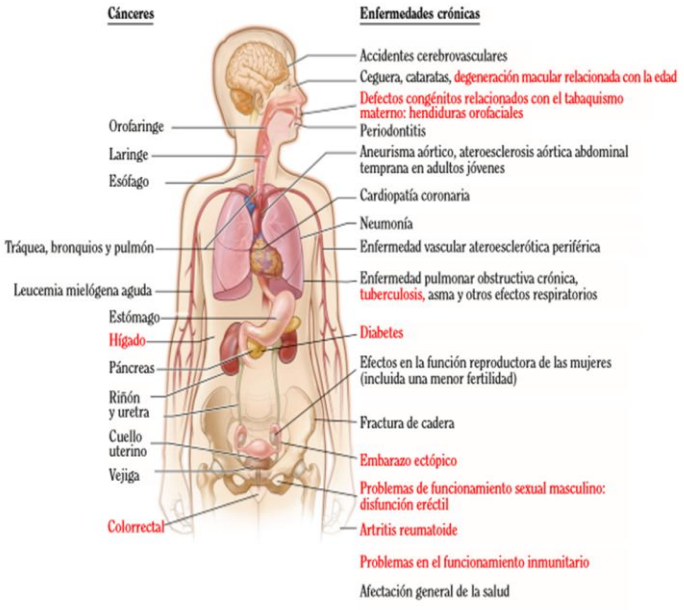
- ❑ Anexos

PARTE VI: Para pasar tiempo

- ❑ Pasatiempos

La felicidad de ser EXMOKER

Parte V: para saber más ANEXOS



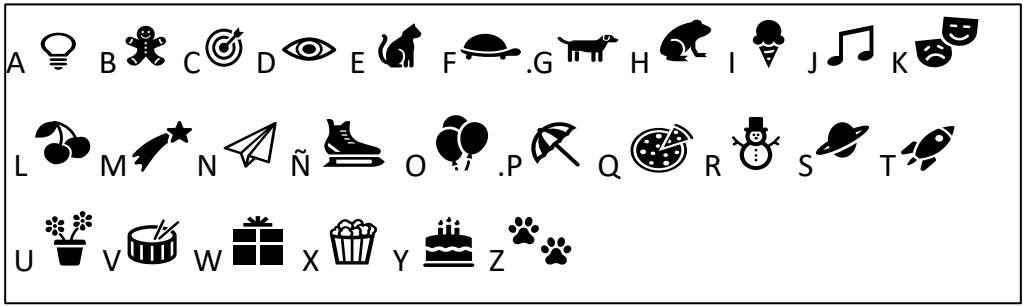
La felicidad de ser EXMOKER

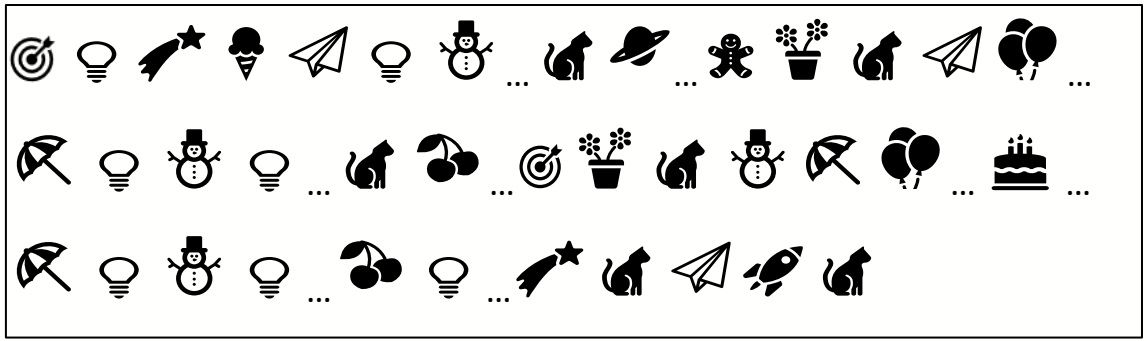
Parte VI: Para pasar el tiempo PASATIEMPOS

E	Q	A	S	**O**	**I**	**M**	**E**	**R**	**P**	L	O
F	**S**	K	R	E	G	A	L	O	T	U	Z
O	T	**F**	Ñ	Q	I	S	K	**A**	K	Z	**A**
R	H	I	**U**	M	K	N	**H**	F	Ñ	P	**L**
G	S	X	G	**E**	C	**O**	R	I	G	M	**E**
U	Ñ	A	D	O	**R**	F	C	A	Z	H	**G**
L	B	V	L	**R**	Y	**Z**	V	N	I	A	**R**
L	E	W	**O**	U	A	U	**O**	Z	G	O	**I**
O	D	J	**O**	**J**	**U**	**B**	**I**	**D**	M	C	**A**
D	X	L	B	P	V	M	A	T	Q	U	J
P	**E**	**S**	**T**	**R**	**E**	**L**	**L**	**A**	R	S	I
O	U	R	S	D	E	P	O	R	T	E	B

Alegría, estrella, premio, esfuerzo, ahorro, dibujo, orgullo

Parte VI: Para pasar el tiempo **PASATIEMPOS**



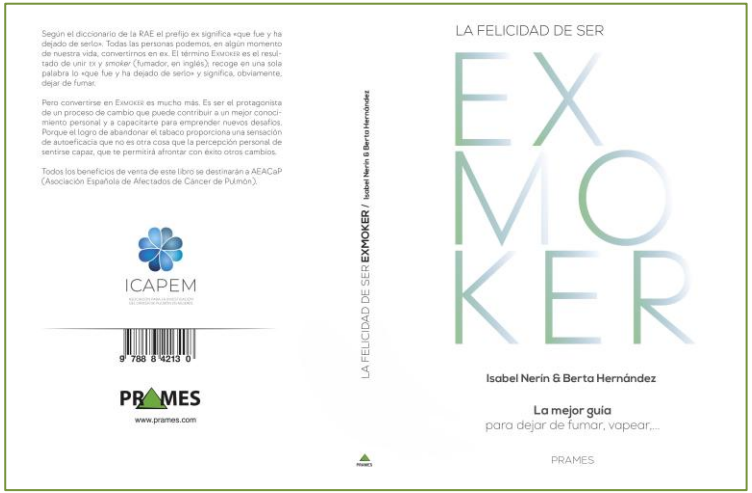


Caminar es bueno para el cuerpo y para la mente

La felicidad de ser EXMOKER

La mejor guía para dejar de fumar, vapear,…

- ✓ Una petición…
- ✓ Comprarlo, regalarlo, recomendarlo



Todos los beneficios de venta de este libro se destinarán a AEACaP
(Asociación Española de Afectados de Cáncer de Pulmón)

La felicidad de ser EXMOKER

La mejor *guía* para dejar de fumar, vapear,…

Muchas gracias por la atención!

isabelne@unizar.es

Universidad Zaragoza
1542