

**D**ejar de fumar es un proceso y existen etapas hasta llegar a la cesación definitiva, es un auténtico desafío que se propone usted mismo...es un aprendizaje para el que usted necesita conocerse bien, tener mucha autoestima y voluntad.



Si desea dejar de fumar, estas recomendaciones le ayudarán a su decisión y facilitarán que consiga su objetivo.



## 1- Prepárese para dejar de fumar.

- ☑ Anote las razones personales para dejar de fumar y colóquelas en un lugar que usted vea frecuentemente.
- ☑ Elimine los cigarrillos innecesarios y no encienda esos a los que llamamos "automáticos".
- ☑ Adopte una actitud positiva hacia no ser fumador. Trate de concebirse como ex-fumador.

## 2-Elija un día para dejar de fumar y anótelos en el calendario.

- ☑ Cambie su entorno, retire los cigarrillos y los ceniceros de la casa o del carro.

## 3-Obtenga apoyo y estímulo

- ☑ Comunique su decisión a las personas que le rodean (familia, amigos, compañeros de trabajo).
- ☑ Pida que no fumen delante de usted y que no le ofrezcan cigarro.

## 4-Piense en dejar de fumar.

- ☑ Cada día al levantarse piense: "hoy no voy a fumar".
- ☑ Comprobar al final del día que ha conseguido el objetivo, refuerza la decisión tomada.
- ☑ De no conseguirse, analice las causas que lo motivaron y trace una nueva estrategia.

## 5-Aprenda habilidades y conductas nuevas.

- ☑ Cambie su rutina, pase más tiempo con amigos que no fuman. Visite lugares donde esté prohibido fumar: bibliotecas, teatros, cines, museos.

- ☑ Mantenga sus manos y su mente ocupadas. Lea un libro, haga crucigramas, teja, borde, bañe al perro, arregle el jardín.

- ☑ Procure modificar sus hábitos asociados con el cigarrillo. (café, alcohol, reuniones sociales, teléfono, etc).

- ☑ Evite tomar bebidas alcohólicas, inhibe la voluntad y es una conducta asociada con el tabaco.

- ☑ Adquiera el hábito de comer dentro de un horario y disfrutar los alimentos que ingiere. Trate de no comer en exceso, produce mayor deseo de fumar.

- ☑ No ingiera irritantes (mostaza, pimienta, vinagre), provocan el deseo de fumar.

- ☑ Trate de beber líquidos como: agua, leche, jugos que contengan cítricos (limón, naranja, mandarina, guayaba, toronja, etc.).

- ☑ Cepille sus dientes con frecuencia para hacer desaparecer el aliento de fumador y eliminar los residuos de alimentos que quedan en las papilas gustativas que le incitan a fumar.

**FUMAR  
PUEDE  
OCASIONARLE  
GRAVES  
CONSECUENCIAS**





☑ Practique ejercicios, siempre que sea posible camine después de comer, dé un corto paseo en lugar de fumar. Este ejercicio extra le ayudará a bajar de peso.

☑ Trate con delicadeza su cuerpo y espíritu. Disfrute de un buen baño, un momento de reflexión o una siesta.

☑ Escuche su música favorita. No necesita de un cigarrillo para pasarla bien.

## 6-Practique la relajación para frenar el deseo de fumar.

☑ Los primeros días sin fumar sentirá un deseo intermitente y fuerte de hacerlo, manténgase firme y no lo haga. Es muy útil la práctica de cualquier técnica que le relaje (músicoterapia, técnicas de respiración).

## 7-Recuerde, después de la 2da o 3ra semana el fuerte deseo de fumar disminuye.

☑ Durante ese tiempo todavía se siente el "vacío" del tabaco, por ello es importante cuidarse. También motivarse con lo positivo que ha conseguido.

☑ Practicar lo aprendido y utilizar el sentido del humor, reír es el mejor antídoto contra la ansiedad.



## 8-No baje la guardia: la mayoría de las recaídas suceden durante los 3 primeros meses.

☑ Hay que mantenerse alerta en situaciones difíciles: celebraciones, acontecimientos personales negativos, tensión o nerviosismo, aburrimiento, bajo estado de ánimo, ambiente de fumadores o aumento de peso. Ponga en marcha las alternativas aprendidas.

☑ En caso de recaída, lo primero es reconocer que ese cigarrillo ha sido un error y lo segundo que el esfuerzo anterior no se ha perdido y por ello puede retomarse el objetivo inicial: **dejar de fumar.**

## 9-Disfrute: felicítese cada día por sus logros.

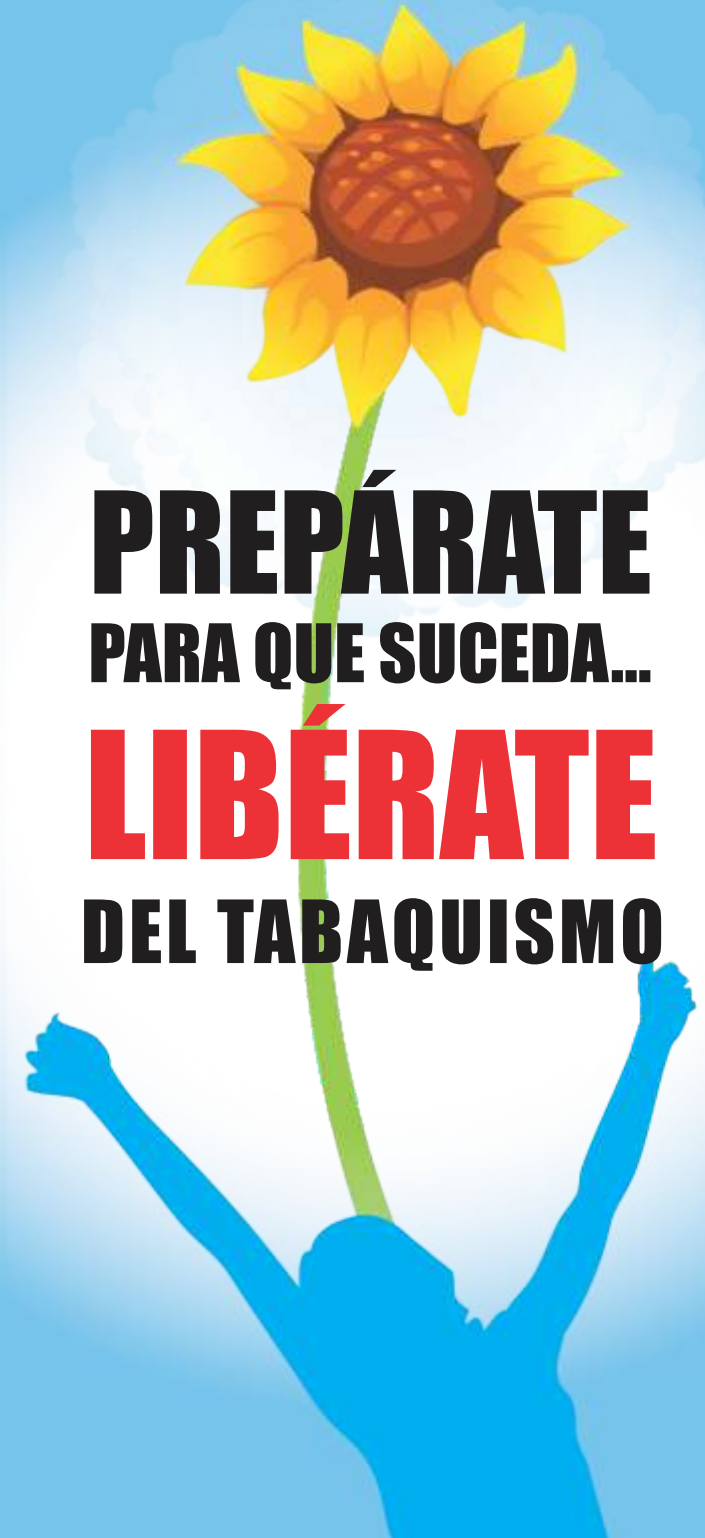
☑ Valore lo que está ganando. Las mejoras en la salud las comenzará a disfrutar inmediatamente aunque usted no sea consciente de ello.

## 10-No ceda nunca... ¡ni siquiera por un cigarrillo!



diseños:edgar

PREVENIR CON EDUCACIÓN



# PREPÁRATE PARA QUE SUCEDA... LIBÉRATE DEL TABAQUISMO