

¿Cómo dejar de fumar?

Dejar de fumar es posible. Para conseguirlo, hay que hacer un esfuerzo personal, una firme decisión y un poco de imaginación.

Escoge una fecha para dejarlo: día “D”, mejor antes de un mes.



A la mayoría de personas les resulta más fácil dejarlo totalmente y de golpe, es como se consiguen más éxitos.

Antes del día “D”

Mientras preparas esta fecha:

- Haz una lista con tus motivos personales para dejar de fumar.
- Piensa qué harás cuando tengas ganas de fumar.

Explica a la familia y a los amigos tu decisión, y pídeles ayuda y apoyo. Pídeles que no fumen cerca de ti.

El día “D”: Piensa sólo en hoy y pon en marcha las alternativas que tienes preparadas para los momentos difíciles.

Alternativas a un cigarrillo:

- Si tienes un deseo muy fuerte de fumar: intenta relajarte (respira profundamente), bebe agua o zumos de fruta, come chicles sin azúcar... este deseo sólo dura unos instantes.
- Recuerda las razones por las que decidiste dejarlo.

- Las ganas de fumar serán cada vez menores y menos frecuentes.
- Lávate inmediatamente los dientes después de comer.
- Si estás irritado, da un paseo, una buena ducha, escucha música...
- Busca nuevas distracciones (teatro, cine, lectura...).
- Si tienes insomnio, evita el café (por la tarde) y otros estimulantes y haz más ejercicio.
- Evita las situaciones que te provocan ganas de fumar. Ten siempre algo para mantener las manos ocupadas.
- No pienses “no fumaré en toda la vida”, piensa **“HOY NO FUMARÉ”**.
- Dejar de fumar y mantener el peso es posible: Come más fruta fresca y verdura, evita los alimentos que engordan y realiza más ejercicio físico. No es necesario hacer régimen estricto.



Para no recaer

- Un solo cigarrillo te puede hacer volver a fumar.
- Evita falsas seguridades “por uno no pasa nada” y las recaídas en fiestas, cenas...
- Una recaída es un revés momentáneo, no un fracaso.