



¿vivir sin tabaco?

tú puedes conseguirlo

Si te planteas seriamente dejar de fumar, es una buena idea acudir a tu centro de salud a informarte. Estos consejos pueden ayudarte:

1. Prepárate para dejar de fumar:

Haz una lista con los motivos para dejar de fumar y elige los cinco más importantes para ti.

Piensa en las situaciones de tu vida diaria que asocias al consumo de cigarrillos y anótalas. Luego busca conductas alternativas para realizar en el primer día que hayas dejado de fumar.

Intenta fumar más espaciadamente y sólo la mitad del cigarrillo.

2. Elige un día para dejarlo:

Procura que sea un día en el que puedas dedicar tu tiempo y tu esfuerzo a no fumar ni un solo cigarrillo. Procura que no coincida con días de tensiones o cambios que alteren tu estado de ánimo.

Una vez fijado el día, no lo cambies bajo ningún pretexto.

Avisa a tus familiares, amigos y conocidos de tu intención de abandonar el tabaco y de la fecha elegida. Su ayuda y comprensión serán importantes para el éxito.

Deshazte de todos los cigarrillos que te queden el día anterior a la fecha elegida y retira ceniceros, mecheros, cerillas y demás utensilios relacionados con el tabaco.

El día D, comienza el día con una buena ducha. No tomes café y sustitúyelo por fruta. Procura que la comida y la cena sean ligeras y poco condimentadas, y lávate los dientes nada más comer. Bebe mucha agua a lo largo del día, evita el alcohol y las bebidas excitantes.

3. Mantente sin fumar:

Las ganas de fumar no durarán eternamente. Serán muy fuertes al principio, pero al cabo de seis semanas habrán disminuido significativamente.

Cuando sientas un fuerte deseo de fumar:

- > Bebe un vaso de agua.
- > Mira tu reloj y cuenta el tiempo: en medio minuto habrá descendido el deseo intenso.
- > Haz algún ejercicio de relajación o respiración profunda.
- > Sobre todo, no te engañes pensando que sólo serán un par de caladas y luego ya controlarás. Será este cigarrillo el que te controle a ti.

Si es posible, pasa más tiempo al aire libre y haz algo de ejercicio físico: paseo, natación, bicicleta,...

Evita las comidas copiosas y las bebidas alcohólicas o los excitantes como el café.

Bebe mucha agua o zumos. Consume abundante fruta fresca.

Procura evitar, en la medida de lo posible, los ambientes cargados de humo.

Si has recurrido a un tratamiento farmacológico para ayudarte a dejar de fumar, sigue las indicaciones de tu médico en cuanto a la forma de tomarlo o de colocarte los parches de nicotina, y no dudes en consultarle cualquier duda al respecto.

**La decisión es tuya
y puedes conseguirlo.
Entre todos podemos ayudarte.**

