

Dejar de Fumar: Una Receta para Toda la Vida

Cómo enfrentarse al deseo de fumar:

- Evite o prepárese a enfrentar la gente, los lugares y todas las otras cosas que son asociadas con el fumar.
- Después de comer, lávese sus dientes y váyase a caminar.
- Cambia su rutina diaria.
- Come en un sitio diferente.



Continué recordándose que no use tabaco y las razones por las cuales dejó de usarlo.



Cuando tenga el deseo de fumar o mascar tabaco trate de encontrar una actividad que le haga olvidar ese deseo (caminar, hablar con amigos, etc.)

- Trate de comer algún antojito que le entretenga (zanahorias, chicle, etc.)
- Mantenga su mente ocupada.
- Planee unas vacaciones o piense en un proyecto especial.
- Trate actividades como trabajar en el jardín, hacer ejercicio, lavar el carro, ir a un teatro u otras localidades donde no se permite fumar.
- Respire profundamente y lentamente y cuente hasta cinco.

Si falla y comete un desliz:

- Acuérdesse que síntomas como ansiedad, dolor de cabeza y estreñimiento son temporarios.
- Un desliz no quiere decir que Ud. es un fracaso.
- Es importante que se ponga otra vez en ruta para dejar de usar tabaco rápidamente.
- Identifique qué es lo que le hace fallar. Decida como va a tratar con esto cuando se encuentre con este impedimento otra vez.



Dejar de Fumar: Una Receta para Toda la Vida

Cómo enfrentarse al deseo de fumar:

- Evite o prepárese a enfrentar la gente, los lugares y todas las otras cosas que son asociadas con el fumar.
- Después de comer, lávese sus dientes y váyase a caminar.
- Cambia su rutina diaria.
- Come en un sitio diferente.



Continué recordándose que no use tabaco y las razones por las cuales dejó de usarlo.



Cuando tenga el deseo de fumar o mascar tabaco trate de encontrar una actividad que le haga olvidar ese deseo (caminar, hablar con amigos, etc.)

- Trate de comer algún antojito que le entretenga (zanahorias, chicle, etc.)
- Mantenga su mente ocupada.
- Planee unas vacaciones o piense en un proyecto especial.
- Trate actividades como trabajar en el jardín, hacer ejercicio, lavar el carro, ir a un teatro u otras localidades donde no se permite fumar.
- Respire profundamente y lentamente y cuente hasta cinco.

Si falla y comete un desliz:

- Acuérdesse que síntomas como ansiedad, dolor de cabeza y estreñimiento son temporarios.
- Un desliz no quiere decir que Ud. es un fracaso.
- Es importante que se ponga otra vez en ruta para dejar de usar tabaco rápidamente.
- Identifique que es lo que le hace fallar. Decida como va a tratar con esto cuando se encuentre con este impedimento otra vez.

