



CÓMO DEJAR DE FUMAR. GUÍA DE APOYO.

Todos sabemos que dejar de fumar es beneficioso para mantener y mejorar nuestra salud, sin embargo, no siempre sabemos cómo conseguirlo. Existen muchos métodos que facilitan el proceso, infórmese, el 97% de los fracasos son debidos a que quién intenta dejar de fumar no lo hace a través de un método adecuado.

Como apoyo al proceso que va a comenzar le invito a leer estos consejos.

1. Piensa para qué fumas cada vez que enciendes un cigarrillo, e infórmate sobre el tabaco. La adicción está en tu cabeza.
2. Busca tus motivos para dejar de fumar, escríbelos en una lista lo mas abundante posible. Haz otra lista igual de larga con los motivos que tienes para seguir fumando.
3. Evita las situaciones que asocias con fumar, café, alcohol, etc. Elige ambientes sin humo.
4. Decide el día en que vas a dejar de fumar, decírselo a tus familiares y amigos puede reforzar tu compromiso, pero también aumentar el miedo al fracaso. Valóralo.
5. Hazte un plan de acción con el que estés comprometido. Concreto, realista y motivante para ti. Incluye un premio para cada semana que pases sin fumar y uno para cuando lo hayas logrado definitivamente.
6. Adopta los siguientes hábitos que ayudan a eliminar las sustancias tóxicas que hay en tu organismo.
 - I. Haz ejercicio físico; bebe zumo y abundante agua y toma una dieta rica en frutas y verduras.
 - II. Intenta estar activo durante el día.
 - III. Inventa un nuevo hábito que sustituya el acto de fumar. *Comer un caramelo en vez de fumar un cigarrillo o sujetar un objeto pequeño con la mano que fumas.*
 - IV. Si sientes un deseo muy fuerte de fumar, relájate, respira profundamente y concéntrate en lo que estás haciendo. Recuerda que el deseo de fumar disminuye en la segunda o tercera semana.
 - V. Relee tu lista de motivos para dejar de fumar diariamente. Anota los nuevos que se te ocurran y también los beneficios que vayas notando día a día.
 - VI. Felicítate por cada día que pases sin fumar. Comparte tus éxitos.

CUANTO ANTES ABANDONES EL TABACO, MÁS AÑOS Y CALIDAD DE VIDA GANARÁS.