

¿Cómo dejar de fumar?

Dejar de fumar es posible y vale la pena. Mejora tu calidad de vida, tu capacidad física y tu salud en general, y ahorras mucho dinero.

Si has decidido dejar de fumar: **¡felicidades!** Has tomado la decisión más importante para tu salud.

Conseguirlo requiere un esfuerzo personal, una decisión firme y un poco de imaginación.

Elige una fecha para dejarlo (el día *D*), mejor que sea antes de un mes.



A la mayoría de personas les resulta más fácil dejarlo totalmente y de golpe: así se consiguen más éxitos.

Antes del día *D*

Mientras preparas esa 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 y amigas tu decisión, y solicita su ayuda y apoyo. Pídeles que no fumen cerca de ti. Si ya lo has intentado antes, piensa qué fue lo que te ayudó y qué fue lo que te hizo recaer. Elimina de tu entorno ceniceros y encendedores.

El día *D*: Piensa solo en el hoy y pon en marcha las alternativas que tienes preparadas para los momentos difíciles.

Alternativas al cigarrillo

A otras personas les ha funcionado:

- Si tienes un deseo muy fuerte de fumar, intenta relajarte (respira profundamente), bebe agua o zumos de fruta, mastica chicles sin azúcar... el deseo solo dura unos instantes.
- Recuerda las razones por las que decidiste dejarlo.
- Las ganas de fumar serán cada vez menores y menos frecuentes.
- Después de comer, lávate inmediatamente los dientes.
- Si estás irritado, date un paseo, una buena ducha, escucha música, etc.
- Busca nuevas distracciones (teatro, cine, lectura, etc.).
- 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 nunca más», 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 haz más ejercicio. No es necesario seguir ninguna dieta estricta.



Para no recaer

- Un solo cigarrillo puede hacer que vuelvas a fumar.
- Evita falsas seguridades: «por uno no pasa nada»; y las recaídas en fiestas, cenas, etc.
- Una recaída es un revés momentáneo, no un fracaso. Aprovecha la experiencia para los próximos intentos.