

Rompa con el hábito de fumar

El humo de cigarrillo contiene más de 4,000 sustancias químicas y 200 de éstas son venenosas.

■ Prepárese.

- Fije una fecha para dejar de fumar.
- Tire TODOS los cigarrillos, encendedores, fósforos y ceniceros que haya en su casa, auto y lugar de trabajo.
- No deje que nadie fume en su casa.
- Piense en las otras veces que intentó dejar de fumar. Piense qué funcionó y que no funcionó.
- Una vez que rompa el hábito, no vuelva a fumar. “Un solo cigarrillo” lo puede llevar a fumar de nuevo.



■ Busque apoyo.

- Cuénteles a su familia, amigos y compañeros de trabajo que está dejando de fumar y que quiere que lo apoyen. Pídeles que no fumen alrededor suyo y que no le ofrezcan cigarrillos.
- Busque consejería individual, de grupo o telefónica. Mientras más consejería tiene, mayor será su probabilidad de dejar de fumar.

■ Encuentre actividades nuevas.

- Encuentre una distracción para cuando sienta ganas de fumar. Hable con un amigo, vaya a una caminata o distráigase con algún trabajo.
- Cambie su rutina. Vaya al trabajo por un camino diferente. Tome té en vez de café.
- Haga algo para reducir su nivel de estrés. Escuche música, haga aeróbicos o baile al ritmo de su música favorita.
- Planee algo agradable para hacer cada día.
- Tome mucha agua cuando sienta ganas de fumar.

■ Use otros métodos para dejar de fumar.

- Consulte con su médico.
- Considere usar un parche de nicotina, goma de mascar de nicotina o un spray de nicotina para ayudarse a no fumar.
- Consulte con su médico sobre un medicamento llamado bupropión SR. Este medicamento le ayudará a reducir los deseos de fumar.

■ Esté preparado en caso de no tener éxito inmediatamente.

- Evite tomar bebidas alcohólicas. El beber alcohol disminuye su probabilidad de tener éxito.
- Pase más tiempo con sus amigos que no fuman. Si se rodea de fumadores, usted también querrá fumar.
- Muchos fumadores aumentan de peso cuando dejan de fumar, generalmente menos de 10 libras (4.55 kilos). Coma una alimentación saludable y manténgase activo. No deje que un aumento de peso lo distraiga de su objetivo principal: ¡no fumar!
- Si usted se siente de mal humor o deprimido, haga alguna nueva actividad. Salga a caminar, hable con un amigo o medite para mejorar su estado de ánimo.
- Sea bueno con usted. Recuerde las razones por las que quiere dejar de fumar. Si recae, no se desanime, ¡vuelva a tratar!