

Estrategias para ayudar a dejar de fumar

Los primeros días sin fumar requieren que el fumador ponga en juego algunos recursos que le permitan saltar la situación.

Los deseos de fumar vienen en algunos momentos del día. Si pasamos esos momentos, el deseo se aleja.

1. Si el cigarrillo le da energía, lo estimula, efectúe caminatas diarias a paso rápido y ejercicios respiratorios de jadeo. Evite comidas calóricas.
2. Si el cigarrillo le causa placer, efectúe cada vez que desea unas 5 a 10 aspiraciones profundas como si estuviera fumando hasta sentir el aire entrando y saliendo de los bronquios y espire lentamente.
3. No lleve encima fósforos ni encendedores.
4. Elimine todo vestigio de cigarrillos, ceniceros, encendedores de la casa y trabajo. Si fuera necesario por su trabajo tenga un solo cenicero fuera del campo visual.
5. No diga “dejé de fumar”, diga estoy trabajando para no fumar más.

6. Intente que otra persona de su conocimiento trate de eliminar el hábito.
7. Comente con todo el mundo que ha puesto “todos los esfuerzos para no fumar”.
8. Tenga sus manos ocupadas, no se avergüence si se pone un objeto en la boca, pero es un chupete cancerígeno.
9. Lávese los dientes sistemáticamente o inmediatamente después de cada comida, incluido desayuno, merienda o similar.
10. Dúchese, si realmente lo desespera fumar. Agua caliente largo tiempo y termine con un remojón frío.

11. No haga sobremesa. De un paseo lentamente luego del almuerzo y cena. Solo o acompañado es indiferente.
12. Efectúe diariamente alguna actividad física intensa. Lo mínimo una caminata diaria de 30 minutos a paso rápido.
13. Cada mañana aparte el dinero correspondiente a su máxima dosis de cigarrillo. El fin de semana junte todo el dinero y gásteselo en lo que pensó el 1er día de la semana.
14. No intente adelgazar. En todo caso elimine comidas muy calóricas (dulces, papas, pastas, arroz, facturas, pan).
15. Si le desespera un cigarrillo, deje todo como está, salga y camine rápido 500 o 1000 metros y vuelva.

16. Llame o visite a un amigo que lleva más tiempo que usted sin fumar.
17. Cierre los ojos, inspire lentamente, contando mentalmente de 20 a 0 en forma regresiva.
18. Si usted fumaba durante actividades prolongadas (tareas hogareñas, de escritorio, etc.) interrúmpalas cada media hora, salga de la habitación, haga otra cosa y retome luego.
19. Evite lugares de fumadores durante el primer mes de abstinencia.
20. Lleve siempre consigo goma de mascar y/o caramelos ácidos.
21. Ingiera por lo menos un litro de agua por día.

22. Comente con todo el mundo que ha iniciado su guerra personal contra el cigarrillo.
23. Cuando tenga deseos de manotear algún cigarrillo, manotee el teléfono y llame a su compañero o amigo de grupo o a alguien que sepa e sus esfuerzos y lo apoye.