

Cosas que puede hacer cuando inicia el deseo de fumar

Dejar de fumar no siempre es sencillo, pero con tiempo, paciencia y esfuerzo, usted puede dejar de fumar para siempre. ¡Estos son algunos consejos que le ayudarán a dejar el hábito!

En lugar de fumar...

- Realice actividades que disfruta, como leer, hacer ejercicio, trabajar en el jardín o practicar deportes.
- *Manténganse ocupado*: haga tareas pendientes, limpie la casa, lave su auto, haga manualidades, juegue juegos de mesa con amigos.
- Manténganse ocupado para que no sienta el deseo de fumar un cigarrillo.
- Recuerde las razones por las que dejó de fumar.
- Lávese los dientes después de comer o salga a caminar.
- Mastique un palillo de dientes, goma de mascar sin azúcar, zanahorias o apio, o tome agua.
- Manténgase activo: pruebe nuevos ejercicios, como yoga, Pilates, kickboxing, etc.
- Tome un baño, caliente o frío.
- Llame a algún amigo o a alguien que lo apoye.
- Evite lugares o cosas que le recuerden fumar.
- Haga respiraciones profundas para disminuir el estrés.
- Prémiese por no fumar viendo una película o tomándose un tiempo para relajarse.
- ¡Enfrente un día a la vez!

