

Dejar de fumar es posible: consejos y guía de recursos

Hay muchas maneras para dejar de fumar, como también muchos recursos: familiares, amigos y compañeros de trabajo pueden servir de apoyo; como también participar de un programa para dejar de fumar.

Para tener éxito, es necesario que exista un verdadero deseo de dejar de fumar. Abandonar el tabaquismo es un proceso difícil, pero cualquiera puede hacerlo.

A continuación, detallamos algunos consejos para tener en cuenta al momento de emprender este desafío:

1. ¿Se siente listo para dejar de fumar?

- ✓ Primero fije la fecha para comenzar. Esta es la fecha en la que dejará de fumar por completo. Antes de esa fecha, usted puede comenzar a reducir el consumo de cigarrillo. Recuerde: no existe un nivel seguro de consumo de tabaco.
- ✓ Haga una lista de las razones por las cuales usted quiere dejar el tabaco. Incluya los beneficios tanto a corto como a largo plazo.
- ✓ Identifique los momentos en los que es más propenso a fumar. Por ejemplo, ¿Tiende a fumar cuando está estresado o deprimido? ¿Cuando sale en las noches con amigos? ¿Cuando está tomando café o alcohol? ¿Cuando está aburrido? ¿Cuando está conduciendo? ¿Inmediatamente después de una comida o de tener relaciones sexuales? ¿Durante un descanso en el trabajo? ¿Mientras está viendo televisión o jugando cartas? ¿Cuando está con otros fumadores?
- ✓ Comunique a todos sus amigos, familia y compañeros de trabajo su plan para dejar de fumar. Infórmeles la fecha en la que lo hará. Puede ayudar el hecho de que ellos sepan por lo que usted va a pasar, sobre todo cuando usted esté malhumorado.
- ✓ Deshágase de todos sus cigarrillos justo antes de la fecha en la que va a dejar de fumar. Limpie todo lo que huelga a humo, como ropa y muebles.

2. Haga un plan

- ✓ Planee lo que va a hacer en lugar de fumar en los momentos en los que es más propenso a hacerlo.
- ✓ Sea lo más específico posible. Por ejemplo, si en el pasado fumaba mientras tomaba una taza de café, ahora tome té. Es posible que el té no desencadene el deseo por un cigarrillo. O, cuando se sienta estresado, dé un paseo en lugar de fumar un cigarrillo.
- ✓ Deshágase de los cigarrillos del automóvil. En su lugar coloque galletas o caramelos.
- ✓ Encuentre actividades que ocupen sus manos y su mente, pero que no sean agotadoras ni engordantes. Los juegos de computadora, solitario, tejer, coser y hacer crucigramas pueden ayudar.
- ✓ Si usted normalmente fuma después de comer, encuentre otras formas de finalizar una comida. Coma un pedazo de fruta. Levántese y haga una llamada. Dé un paseo (una buena distracción que también quema calorías).

3. Cambie su estilo de vida

- ✓ Haga otros cambios en su estilo de vida. Cambie su horario y hábitos diarios. Coma a horas diferentes, o consuma varias comidas pequeñas en lugar de tres grandes. Siéntese en una silla diferente o incluso en una habitación diferente.
- ✓ Satisfaga sus hábitos orales en formas diferentes. Coma apio u otro refrigerio bajo en calorías. Mastique chicle sin azúcar. Chupe una rama de canela. Finja que fuma utilizando una pajilla en la boca.
- ✓ Haga más ejercicio. Camine o monte en bicicleta. El ejercicio le ayuda a aliviar las ganas de fumar.

4. Establezca algunas metas

- ✓ Establezca metas para dejar de fumar a corto plazo y recompéñese cuando las logre. Todos los días, ponga en un frasco el dinero que normalmente gasta en cigarrillos. Luego, gaste ese dinero en algo que le guste.
- ✓ Trate de no pensar en todos los días que le esperan en los que necesitará evitar fumar. Tome las cosas un día a la vez.
- ✓ Tan solo una fumada o un cigarrillo harán que el deseo por los cigarrillos sea más fuerte. Sin embargo, es normal cometer errores. Así que, aun si fumó un cigarrillo, no necesita fumar el próximo.

5. Inscríbese a un programa para dejar de fumar

Inscríbese a un programa para dejar de fumar. Los hospitales, departamentos de salud, centros comunitarios y lugares de trabajo frecuentemente ofrecen programas. Además, consulte con su médico sobre medicamentos que le pueden ayudar a dejar la nicotina y el tabaco.

A continuación, detallamos algunos programas para dejar de fumar a los que Ud. puede acceder:

- ✓ **LALCEC:**
 - [Clases online](#)
 - [Curso presencial](#)
- ✓ **IGLESIA ADVENTISTA**
- ✓ **MINISTERIO DE SALUD**

Dejar de fumar es muy difícil, pero cualquiera puede hacerlo ¡Y sus resultados son asombrosos!

La mayoría de las personas que han sido capaces de dejar de fumar exitosamente lo intentaron al menos una vez sin éxito en el pasado. Trate de no ver los intentos pasados de dejar de fumar como fracasos. Véalos como experiencias de aprendizaje.

Por último, compartimos con Uds. un video que describe en primera persona el proceso de dejar de fumar, tal como lo hemos descrito: <https://www.youtube.com/watch?v=6ahhcyNWm8c>

Fuente: medlineplus.com