

Consejos para los que Desean Dejar de Fumar

Los siguientes consejos pueden ayudar a aquellas personas que desean dejar de fumar:

Seleccione un buen día para dejar de fumar. Recuerde que el cerebro adicto puede proporcionarle muchas excusas para retrasar su decisión. Sea inteligente. No trate de dejar de fumar en medio de algún evento que le produzca mucho estrés.

Recuerde que para dejar de fumar no existe un tratamiento que aplique a todos por igual. Los síntomas, así como las razones para dejar de fumar, pueden variar entre los fumadores. Escriba en un papel las razones por las que desea dejar de fumar, ya sea por su salud, sus hijos o su trabajo.

Considere utilizar libros de autoayuda y material educativo en vídeo y audio. La Asociación Americana del Pulmón y la Asociación Americana del Cáncer tienen numerosa información. En los hospitales de su localidad también encontrará suficiente información. Hay grupos de apoyo disponibles en su comunidad, programas de 12 pasos, así como iglesias y sinagogas que pueden ofrecerle ayuda.

Cambie su rutina diaria. Somos criaturas habituales. El cerebro adicto toma ciertas claves del medioambiente. Si acostumbra a tomar un café y fumar un cigarrillo en la misma silla cada mañana, necesitará buscar otro lugar para tomar su café, ya que su cerebro adicto comenzará a reclamarle el cigarrillo que acostumbraba fumar en ese lugar.

Haga ejercicio. En vez de fumar después de cada comida, dé una caminata con algún amigo o familiar. Esto también le ayudará a conciliar el sueño.

Cúidese bien. Tome mucha agua, lleve una dieta balanceada y duerma lo suficiente. Si tiene problemas con el sueño luego de dejar de fumar, visite a su médico.

Busque apoyo. Seleccione un grupo de amigos o familiares con los que pueda compartir sus sentimientos durante el proceso de dejar de fumar. Estos le ayudará a suavizar el efecto de los síntomas.

Invierta en el proceso. Pinte el lugar donde acostumbraba fumar, limpie la alfombra o limpie su auto para eliminar el olor a tabaco. Esta inversión de tiempo y dinero puede ayudarle a mantener su propósito de dejar de fumar. Algunos acostumbran colocar en una jarra de cristal la cantidad de dinero que gastaban a diario en cigarrillos. Por ejemplo, un fumador de dos paquetes al día, tendrá \$180 al final del mes. Con este dinero podrá invitar a su familia a una buena cena.

Recuerde expresar sus sentimientos. Dejar de fumar es una experiencia emocional para muchos fumadores. Es común que se experimenten sentimientos de miedo, tristeza, coraje y pena. Muchos fumadores sienten una pena profunda y un sentimiento de pérdida cuando dejan de fumar. El cigarrillo ha sido como un amigo con el que han podido contar y los exfumadores, muchas veces, echan de menos el placer y la camaradería de que la que disfrutaban junto a otros fumadores. Haga una lista de las personas con las que puede contar para buscar apoyo en esos momentos en que se siente deprimido.

PUTTING PEOPLE FIRST

Drew Edwards, MS; Mark S. Gold, MD

© 1999-2006 por el Instituto de Estudios del Cerebro, Universidad de Florida