

DEJAR DE FUMAR ES POSIBLE!!!

Dejar de fumar es posible, pero no vamos a negar que se necesita algo de esfuerzo. Ahora que ya tiene las razones, hay que poner los medios. Hay muchas maneras de hacerlo: sólo, en grupo, con apoyo psicológico, con fármacos, parches o chicles de nicotina, por teléfono, por correo o por internet .

Pero todas ellas tienen en común la necesidad de **que sea usted mismo el que esté claramente decidido** a intentarlo, se haya preparado para elegir el momento adecuado y tenga la firme determinación de seguir adelante.

Una buena ayuda puede ser el **Decálogo para dejar de fumar** que propone la Sociedad Española de Neumología (SEPAR), que dice lo siguiente:

A. PREPÁRATE

- Piensa por qué fumas cada vez que enciendes un cigarrillo. Infórmate sobre el tabaco.
- Busca tus motivos para dejar de fumar. Escribe una lista de ellos.
- Busca las situaciones que asocias con fumar y evítalas. Elige siempre ambientes sin humo.
- Decide qué día dejas de fumar y díselo a tus familiares y amigos



B. PLAN DE ACCIÓN: ¿qué hacer el primer día?

- El primer día, levántate antes de la hora habitual y haz un poco de ejercicio físico. Bebe mucho zumo y agua.
- Mantente lo más activo posible durante todo el día. Tus manos y tu boca deben estar ocupadas. Cuantas menos oportunidades tengas de echar de menos un cigarrillo, mejor.
- Decídete a no fumar, aunque sólo sea el día de hoy.

C. CÓMO MANTENERSE SIN FUMAR

- Practica alguna actividad física, mejor en grupo, y toma una dieta abundante en frutas y verduras. Relee con frecuencia tu lista de motivos para dejar de fumar.
- Si sientes un deseo intermitente y muy fuerte de fumar, no te preocupes. "Relájate... respira profundamente... siente cómo el aire puro y limpio invade tus pulmones... reténlo todo el tiempo que puedas en tu interior... sácalo despacio. Concéntrate en lo que estás haciendo". Repite esto varias veces. El deseo disminuye mucho después de la segunda o tercera semana.
- No cedas ni siquiera por un sólo cigarrillo. Felicítate cada día que pasa, porque esta vez, seguro que vas a conseguir dejar de fumar.

**DEJAR
DE FUMAR**
SI
SE PUEDE