

# Creando tu Plan para Dejar el Tabaco

No manejarías a lo largo del país sin tener un plan, ni irías al supermercado sin una lista.

Dejar el tabaco es exactamente igual. Debes tener un plan para poder dejar de consumirlo y tener éxito.

Sigue esta lista para ayudarte a crear y seguir tu plan para dejar de consumir tabaco.

Debes: Hacer una lista de las razones que tienes para dejarlo. Tal vez algunas razones sean el costo, la familia, inconveniencia y tu salud. Esto te ayudará a enfocarte exactamente por qué quieres dejarlo.

Debes: Establecer una fecha. Esto te da tiempo para preparar tu medio ambiente para estar libre de tabaco.

Debes: Identificar por qué consumes tabaco. El uso del tabaco es un comportamiento complejo y las personas lo hacen por distintas razones, y muchas veces por una combinación de razones.

Debes: Llevar un diario sobre tu consumo de tabaco por unos días. Esto ayudará a que identifiques los detonantes, las cosas que causan que quieras consumir tabaco.

Debes: Identificar estrategias de afrontamiento. El ejercicio y el relajamiento son cosas que puedes hacer para reproducir la misma sensación que tienes al usar tabaco sin tener que consumirlo.

Debes: Formular un plan con tu profesional médico por adelantado de tu fecha escogida, para que puedas afrontar los síntomas de abstinencia.

No Debes: Buscar tabaco cuando algo te incita. Sal a caminar, mastica chicle. Haz otra cosa.

No Debes: Volver a consumir tabaco, si tienes un momento débil. Acéptalo como un evento aislado y regresa a tu meta de liberarte por completo del tabaco.

Dejar el tabaco es algo duro. Sigue esta lista para crear un plan y dejar de consumirlo.

Y una vez que tengas tu plan, ponlo en práctica y deja de consumirlo definitivamente.