

Detonantes Sociales y del Medio Ambiente

Tal vez antes de haber dejado de consumir tabaco, cuando lo consumías era por hábito, ya sea para enfrentar emociones, situaciones sociales, por necesidad física, o debido al medio ambiente donde te encontrabas.

Ahora es tiempo de reemplazar tus viejos hábitos por otros saludables.

El tabaco era parte de tu vida diaria. Algo que hacías sin pensarlo.

Tal vez fumabas cada vez que bebías café.

Si el café es un detonante, puedes elegir no hacerlo. Puedes también elegir cambiar tu rutina y tomar café en un lugar que no te incite a fumar. Puedes también cambiar la hora que tomas café. Cambios como éstos pueden interrumpir tus antojos y detonantes de fumar.

Considera otra bebida, como té, agua de sabores, algo que no asocie con el tabaco.

El alcohol puede ser un detonante y puede reducir tu capacidad de decir no al tabaco.

Tal vez sea mejor evitar el alcohol hasta que sientas que puedes beber sin que te incite a fumar.

Si es posible, mantente alejado de las personas que fuman y lugares donde está permitido el tabaco.

Si acostumbrabas fumar después de comer, dar una caminata corta puede ayudarte a cambiar tu rutina.

Si quieres mantener tus manos y boca ocupadas mientras manejas, mastica un chicle, pon las dos manos en el volante, o trata de tener algo en la mano como un popote o una pluma. Esto puede ayudar que no sientas un vacío que muchos tienen al dejar de fumar.

No importa lo bien que enfrentes tus detonantes, te darás cuenta que de vez en cuando se te antoja fumar.

Por fortuna, hay muchas cosas que puedes hacer para controlarlo.

Una manera de enfrentar los antojos es recordando cuatro cosas. Posponer, Tomar una respiración profunda, Hacer otra cosa, Beber agua.

Posponer.

A veces con solo tomar un descanso de 10 minutos te ayudará a superar el antojo.

Respira profundo.

Cierra los ojos y toma respiraciones largas y profundas. Las respiraciones profundas son una técnica común que mejora el estrés y te hace sentir bajo control.

Haz otra cosa.

Con frecuencia un cambio de escenario es de ayuda. Levántate y cambia de lugar.

Este programa es unicamente para uso informativo. El editor se exime de todas las garantías en cuanto a la efectividad, integridad o capacidad de este vídeo como fuente para la toma de decisiones médicas. Por favor, consulte a su equipo médico si tiene problemas de salud.

healthclips

Detonantes Sociales y del Medio Ambiente

Lavarte los dientes puede ser un sustituto agradable.

Mastica chicle o mentas sin azúcar.

Come un refrigerio saludable.

Algunos encuentran que los ayuda si mastican cosas como un popote, palillos para dientes de sabores o semillas de girasol.

“Si, yo comía semillas de girasol... sencillamente porque me... mantenían ocupadas las manos, tienes que abrir cada una y sacar la semilla de adentro. Esto... me ayudó mucho.”

Bebe agua.

Toma sorbos frecuentes de una botella de agua durante el día para ayudar a distraerte del antojo y limpiar la nicotina de tu cuerpo.

Limitando y evitando ser expuesto a tus detonantes - y haciendo cambios pequeños en tu rutina- puede reducir mucho la probabilidad de que tus viejos hábitos te inciten a volver a consumir tabaco.