

Comprensión de Resbalones y Recaídas

Habrás alguna vez que después de dejar de fumar tal vez tengas un resbalón y vuelvas a consumirlo. ¿Pero qué puedes hacer para prevenir una recaída?

Si consumes tabaco después de haberlo dejado, no lo uses como excusa para darte por vencido.

Debes verlo como un aprendizaje. Identifica lo que provocó que resbalaras. ¿Qué puedes hacer para prevenir que vuelva a suceder?

La mayoría de recaídas suceden cuando enfrentas un detonante.

El estrés es uno de los más comunes. Aprender cómo enfrentar el estrés sin el tabaco puede ser un proceso largo. Sé consciente de cómo te sientes durante una situación estresante.

Las terapias como llevar un diario, la meditación, el ejercicio y saliéndote de una situación pueden ser maneras útiles de enfrentamiento del estrés. Sé amable contigo y cuídate.

Recuerda tus detonantes y las técnicas que has desarrollado para mantenerte alejado de la tentación.

Pero si consumes tabaco, perdónate y vuelve a dejar de consumirlo.

Sin embargo, es demasiado duro dejar el tabaco para siempre si lo consumes de vez en cuando.

Tu cerebro tiene receptores de nicotina que se vuelven inactivos cuando dejas de fumar por un tiempo. Volver a consumir tabaco va a despertarlos y crear más antojos.

Otra razón para un resbalón y recaída podría ser el aumento de peso. Muchos aumentan de peso cuando dejan el cigarro, conforme se estabiliza su metabolismo. Pregúntate, "¿Qué puedo hacer para no aumentar de peso?"

¿Eliges alimentos sanos como frutas y vegetales? ¿Estás comiendo más porque ahora la comida sabe mejor? ¿Estás comiendo más como reacción al estrés?

¿Haces suficiente ejercicio?

El aumento de peso de 75 a 90 libras sería el equivalente al estrés que causa el tabaco en tu corazón.

Si aumentas de peso, la mayoría aumenta un promedio de 5 a 10 libras.

Si después de todo lo que has hecho tienes una recaída, establece otra fecha para volver a dejarlo. Recuerda por qué es importante que dejes de fumar.

Repasa tu lista de razones por las que quieres dejar el tabaco. Puedes lograrlo definitivamente.

Prepárate para tu nueva fecha. Consulta a tu profesional médico. Te puede ofrecer apoyo y otros tips sobre como volver a encaminarte.

La mayoría de personas dejan de fumar varias veces, antes de lograrlo en definitiva.

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®

Comprensión de Resbalones y Recaídas

“No sería el fin del mundo si alguien tiene una recaída. Puedes volver a tu objetivo, no seas muy duro contigo mismo.”

Los resbalones suceden. Pero puedes enfrentar una recaída y no permitir que se vuelva algo permanente.

Recuerda tus técnicas de enfrentamiento, busca apoyo y vuelve al camino para no volver a fumar.