

Dejar el Tabaco: Puede Requerir Varios Intentos

Cuando dejó de fumar o consumir otros productos de tabaco, estaba seguro de que era para siempre.

Pero a veces, como todo lo difícil en la vida que ahora hace bien, dejar de fumar requiere práctica.

Cuando recuerda la primera vez que intentó hacer esas cosas, lo probable es que le resultó muy difícil. Pero con el tiempo, se volvieron más fáciles de hacer.

Si consume tabaco, después de dejarlo está bien, y usted está bien.

La mayoría de las personas intentan más de una vez para dejarlo.

Es por que se requiere de valor, fuerza y práctica dejar el tabaco.

Y cada vez que lo intenta, aprende algo nuevo sobre sí mismo - y más sobre lo que funciona o no funciona.

Tome un momento para reconocer el hecho que cada vez que dejó de consumir, se acercó más a la verdadera razón por la que quiere hacerlo definitivamente.

¿Entonces, cómo puede hacer que esta vez sea diferente?

Tal vez piense sobre todo lo que ha aprendido sobre sí mismo, lo que detona un antojo, qué lo ayuda, y lo que no ayuda.

Y con ese conocimiento, tal vez hasta decida probar algo nuevo, como un medicamento, una aplicación o un programa.

O hacer cita con un consejero.

El papel del consejero es ayudarlo a dejar de fumar al ayudarlo con sus relaciones, el estrés, o la depresión que tal vez inciten el uso del tabaco.

Considere combinar sus recursos, como un consejero y tomar medicamento.

O planear qué debe hacer cuando tenga un antojo, como identificar algo realmente gratificante que pueda hacer en esos momentos en los que quiere consumir tabaco.

Si consume tabaco con compañeros de trabajo, o amigos y familia, será útil hablar con ellos.

Avíseles que está tratando de dejar de consumirlo y que necesita su apoyo.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.



Dejar el Tabaco: Puede Requerir Varios Intentos

También puede ayudar si habla con alguien que ha dejado de consumir y que esto lo motive con ideas de lo que puede hacer ahora.

Ya sea que haya dejado de fumar varias veces antes, o que sea su primera vez, lo que importa es cómo aplica esa experiencia.

Permita que lo que haya aprendido lo avance hacia su objetivo de convertirse en su mejor versión.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.

