

# Dejar de Fumar: Cómo Manejar una Recaída

Es necesario trabajar duro, y darle tiempo y dedicación para dejar de fumar.

Y si tu meta es dejar de fumar, vapear, o consumir otros productos de tabaco, es un gran logro alcanzar esta meta.

Tener una recaída puede hacer que te sientas culpable y decepcionado de ti mismo.

Pero la realidad es que las recaídas ocurren, y le pasan a casi todos los que dejan el tabaco.

Así es como debes manejar una recaída para que puedas dejarlo definitivamente.

Anota las cosas que detonan un antojo.

Cuando notes patrones, puedes aprender a manejar tus detonantes y evitarlos por completo.

Trata de usar productos que reemplazan la nicotina para controlar tus antojos.

Los productos de venta libre incluyen el parche, grageas, o chicle de nicotina.

Puede también ayudar si hablas con un consejero o con otro profesional médico.

Pueden ayudarte a crear un plan para dejar el tabaco y darte otros recursos.

Combinando el consejo, medicinas, y productos de reemplazo de la nicotina aumentas tu probabilidad de dejar el tabaco.

Pide a las personas que no usen productos de tabaco cerca de ti.

Y trata de pasar más tiempo con las personas que quieran que tengas éxito.

Únete a un grupo de apoyo, encuentra un programa en línea, o llama a una quitline.

Intenta mensajes o aplicaciones que te ayuden a dejarlo.

Un desliz puede conducir a una recaída, pero no tiene que ser así.

Utiliza lo que aprendiste de tu recaída para afinar tu plan para dejar de fumar y comprometerte nuevamente con tu objetivo.

Recuerda por qué lo dejaste - y sigue renunciando.