

Vence los Detonantes que Causan que Quieras Fumar

[Anfitrión] Tienes muchas buenas razones para dejar de fumar.

Pero ahora tal vez necesitas una forma de enfrentar situaciones, sentimientos y cosas que causan que quieras fumar.

Esas cosas se conocen como detonantes.

Hay detonantes que se pueden evitar.

¿Y los otros? Que no son así. Son parte de la vida.

[Trabajador] "Me estreso tanto en el trabajo.

Y el estrés hace que quiera fumar.

Pero no puedo dejar mi trabajo solo porque quiero dejar de fumar."

[Anfitrión] Entonces ¿qué puedes hacer cuando deseas dejar de fumar?

La clave es romper la conexión entre el detonante y encender el cigarro.

Y lo logras si encuentras algo distinto que puedes hacer cuando tienes ganas de fumar.

Es importante encontrar algo diferente que te de consuelo.

O algo que pueda darte tanto, o más placer, que fumar.

[Mujer estresada] "Después de una junta estresante, juego algo en mi teléfono."

[Anfitrión] Encuentra algo que puedas hacer, que disfrutas y te hace sentir bien.

[Mamá] "Me di cuenta de que lo que necesito es estar a solas unos minutos.

Así que, en lugar de fumar, uso ese tiempo para cerrar los ojos y respirar profundamente y pensar en la dulce cara de mi hija.

Porque ella es mi "razón" para dejar de fumar."

[Anfitrión] A veces es necesario tener una acción de llevarse la mano a la boca para sacar el deseo de fumar fuera de tu mente.

[Trabajador] "Ahora cuando hay más trabajo, en lugar de cigarros, mastico semillas de girasol."

[Anfitrión] Esta es otra idea. Tómales tiempo a tus antojos.

Cuando dejas de fumar, tal vez el antojo dure unos 20 minutos.

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.



Vence los Detonantes que Causan que Quieras Fumar

Pero con el tiempo, duran menos; unos 5 o 10 minutos.

Entonces, ¿qué puedes hacer mientras esperas que pase el antojo?

Porque va a pasar.

[Jugador de videos] "Cuando siento que voy a tener un antojo, pongo mi alarma por 15 minutos para recordarme que va a pasar.

Sé que suena tonto, pero saco mi celular y veo unos cuántos videos chistosos de gatos para distraer mi mente con otra cosa."

[Anfitrión] Puede que no lo parezca cuando te enfrentas con un detonante, pero recuerda que las recompensas de no fumar duran más, ayudan a sentirte mejor y te permiten vivir tu mejor vida.