



Dejar de fumar (cesación del consumo de tabaco)



Descripción general

Dejar de fumar puede ser difícil y frustrante. Pero existen muchas técnicas para hacerlo, y experimentando con ellas usted puede encontrar el método que le sirva. Sin importar qué método elija, las siguientes son algunas estrategias que le pueden ayudar a lo largo del camino.

Planifique

Prepare su mente. Piense en el motivo por el cual desea dejar de fumar. Si ya ha tratado dejar de fumar y fracasó, piense en por qué fracasó. Anote su plan para dejar de fumar. Anote cómo enfrentará las situaciones que hacen que desee fumar. Dígales a sus amigos y familiares que está dejando de fumar. Pídeles que le ayuden a evitar cosas que desencadenan su deseo por fumar.

Desvíe la atención

Como fumar es parte de su vida diaria, será necesario que elimine las cosas que le recuerdan el fumar. Por lo tanto, deshágase de los encendedores y ceniceros. Aprenda nuevos hábitos para llenar aquellos espacios en su día en los que acostumbraba fumar. Salga a caminar después de comer. Emprenda un pasatiempo que mantenga sus manos ocupadas. Y aléjese de otros fumadores.

Productos

Existen productos como los parches de nicotina, goma de mascar y pastillas que pueden ayudar a que las personas dejen de fumar. Pruebe estos. También hay medicamentos recetados que controlan sus ansias por la nicotina y disminuyen los efectos de la abstinencia. Pregúntele a su médico si estos son adecuados para usted.

Conclusión

Con paciencia y esfuerzo, cualquiera puede dejar de fumar. Incluso aunque tenga una recaída, intente otra vez. Pruebe un nuevo método. No se frustre. Hable con su médico para obtener más consejos.