



Disparadores del hábito de fumar



Descripción general

Algunas cosas hacen que sea verdaderamente difícil dejar de fumar. A estas cosas las llamamos "desencadenantes" o "disparadores". Aprendamos acerca de estos desencadenantes y cómo podemos lidiar con ellos.

Desencadenantes emocionales

El primer tipo de desencadenante se llama desencadenante "emocional". Esta emoción intensa hace que usted desee fumar. Los sentimientos, tales como la ansiedad y el aburrimiento, pueden desencadenarlo. Algunas personas sienten el impulso cuando están nerviosas o satisfechas. Para lidiar con esto, trate de encontrar otras formas de enfrentar las emociones. Escuche música. Haga ejercicios. Respire lenta y profundamente. Hable con otras personas.

Desencadenantes de patrón

El siguiente tipo se llama desencadenante de "patrón". Por ejemplo: si siempre ha fumado mientras mira televisión, ese es un patrón para usted. Ahora, el simple hecho de mirar televisión hace que le provoque fumar. Hablar por teléfono, conducir un automóvil o beber alcohol, todos ellos pueden ser factores desencadenantes. Para manejarlos, busque otra forma de mantenerse ocupado. Intente masticar chicle o apretar una pelota. Salga a caminar. Cambie su rutina de modo de no poder fumar.

Desencadenantes sociales

Otro tipo se llama desencadenante "social". Estos son lugares o actividades donde usted estará cerca de otros fumadores, como los bares y las fiestas. Para hacer frente a eso, solo evítelos. Pida a sus amigos que lo apoyen mientras se deshace de su hábito.

Desencadenantes de abstinencia

El último tipo se llama disparador de "abstinencia". Esos son los sentimientos causados por la falta de nicotina. Es posible que se sienta inquieto. Puede ser que desee el sabor de un cigarrillo. Incluso el solo hecho de oler el humo o tocar un cigarrillo puede provocar un fuerte deseo. Para enfrentarlos, distraiga su mente.

Conclusión

Si usted está intentando dejar de fumar pero no puede, pida a su médico que le ayude a encontrar alguna técnica que le sirva.