

# HAS TOMADO LA DECISIÓN DE DEJAR DE FUMAR

## CONSEJOS PARA EL SÍNDROME DE ABSTINENCIA

No es raro que durante la primera etapa sientas deseos de fumar. Recuerda que son sensaciones temporales que terminarán por desaparecer.

- ▶ Cada vez los deseos de fumar durarán menos y será más fácil controlarlos.
- ▶ Retira de tu entorno todo lo que recuerde el tabaco, como los mecheros o los ceniceros.
- ▶ Cuando sientas deseos de fumar emprende alguna actividad para distraerte. Recuerda que tu salud y tu ánimo mejorarán progresivamente.
- ▶ En ciertos momentos recibirás presiones para que fumes, ahora estás capacitado para rechazarlas.
- ▶ Recuerda los motivos por los que tomaste la decisión de dejar de fumar, te ayudará a mantener tu propósito.
- ▶ Si en algún momento sientes dudas o debilidad, consulta a tu profesional de enfermería o medicina.



Teléfono: \_\_\_\_\_ Extensión: \_\_\_\_\_

Horario: De \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_ horas

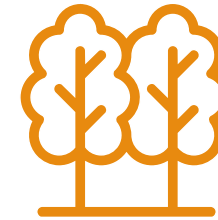


Castilla-La Mancha





- ▶ Si finalmente fumas algún cigarrillo, te sentirás mal y ese cigarro tendrá un sabor desagradable. Analiza por qué has fumado y si ha merecido la pena. En todo caso, considéralo algo aislado que no debe repetirse. Un desliz no es una recaída, pero debes reflexionar sobre ello y reforzar tu convicción de dejar de fumar.
- ▶ En caso de nerviosismo o irritabilidad, pasea, toma un baño, haz algo que te dé paz y relax.
- ▶ En caso de insomnio evita las bebidas excitantes, relájate antes de acostarte. Si no se soluciona, consulta a tu profesional de enfermería o medicina.
- ▶ Si te encuentras cansado, aumenta las horas de sueño.
- ▶ Si presentas bajo estado de ánimo contacta con personas en tu misma situación o que hayan pasado por esta experiencia. Esto te ayudará a superar los momentos más difíciles.
- ▶ Tras unas semanas sin fumar habrás logrado demostrarte que puedes vivir sin ese hábito. Además, te sentirás muy bien contigo mismo y notarás mejoras en tu bienestar físico y emocional. Es el momento de valorarlo y seguir adelante.



establece hábitos saludables



cuida la alimentación



sustituye el hábito