Programa
Atenció Primària
sense fum
www.papsf.cat

DEJAR DE FUMAR EN GRUPO

"Día D"
Recomendaciones para los primeros días

Durante el primer periodo puede ser que aumente tu estado nervioso y la tensión por cualquier cosa, esto se produce por la carencia de nicotina. Pon al corriente a tus amigos y familia, necesitarás su apoyo y ayuda.

Concéntrate en la idea siguiente: "HOY NO FUMARÉ" y evita pensar que "nunca más volverás a fumar". ¡Preocúpate solo del día de hoy!

Procura evitar las situaciones en las que habitualmente solías fumar y retira todo lo que te recuerde el tabaco (ceniceros, mecheros...).

La sensación de deseo intenso de fumar no es eterna, solo dura unos instantes. ¿Qué hay que hacer los primeros días?

- ❑ Programa una limpieza dental.
- ❑ Haz también limpieza de la ropa, de la casa, la tapicería del coche, etc. para disfrutar de un aspecto fresco y renovado.
- ❑ Los primeros días no te levantes con el tiempo justo. Levántate un cuarto de hora o media hora antes de la hora habitual.
- ❑ Después, dúchate con agua caliente, pero acaba la ducha con agua fría. Esto te ayudará a relajarte.
- ❑ Empieza el día utilizando los pulmones. Haz un poco de ejercicio conjuntamente con respiraciones profundas, y en el lugar donde dispongas de aire más puro. Aprende a llenar de aire y no de humo los pulmones.
- ❑ Pon en práctica alguna técnica de relajación, te servirá en momentos de dificultad para relajarte. Haz respiraciones profundas. Retén el aire lo máximo posible y sácalo muy lentamente. Concéntrate y fíjate en la sensación que experimentas. Repite este ejercicio varias veces.
- ❑ Bebe mucha agua y zumos de fruta naturales (si son envasados, que no tengan azúcar), te ayudarán a eliminar más rápidamente la nicotina del organismo.
- ❑ Elimina temporalmente las bebidas alcohólicas (reduce el autocontrol), el café y cualquier otra bebida con que acostumbras a acompañar el tabaco.
- ❑ Come con moderación, evita comidas abundantes y no compres cosas para picar (patatas chips, frutos secos...). Puedes tener o masticar algo en la boca; procura que sea bajo en calorías: zanahoria, chicle sin azúcar, manzana...
- ❑ Practica algún deporte adaptado a tus posibilidades: andar, por ejemplo, puede ser una excelente actividad física.
- ❑ Procura estar ocupado, con alguna afición que te guste, para evitar pensar en el tabaco.
- ❑ ¡Prémiate de vez en cuando!

Es normal que durante un tiempo tengas deseos de fumar, piensa que es temporal y que estos momentos serán cada vez menos intensos y se presentarán más espaciadamente. ¡Piensa en los beneficios que estás a punto de conseguir!

NO BUSQUES EXCUSAS COMO: "POR UN CIGARRILLO NO PASA NADA".

Volverá la ansiedad y las ganas de fumar y, en poco tiempo, fumarás igual o más que antes.

¡Felicítate per cada día que estés sin fumar!