

Estrategias de prevención de recaídas

- Evita situaciones de riesgo.
- Escápate de la situación.
- Distráete:
 - Imagina.
 - Recuerda los motivos para dejar de fumar.
- Cambios de comportamiento:
 - Relájate y respira.
 - Haz actividad física.
 - Espera hasta que pase el deseo.
- Planea autorecompensas para mantenerte fuera del hábito.
- No hay que caer nunca en la tentación de decir “un cigarrillo y basta”.
- Aprende de los deslices.
- Busca apoyo.