



## RECOMENDACIONES PARA LOS PRIMEROS DÍAS

Durante el primer periodo puede ser que te sientas más nervioso y más tenso por cualquier cosa, se debe a 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 volveré 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 al tabaco (ceniceros, mecheros...).

**La sensación de deseo intenso de fumar no es eterna y solo dura unos instantes.**

### ¿QUÉ HAY QUE HACER LOS PRIMEROS DÍAS?

- Programa una limpieza dental.
- Haz también limpieza de la ropa, de la casa, de 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 y respira profundamente 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 (reducen el autocontrol), el café y cualquier otra bebida con que acostumbrabas a acompañar el tabaco.
- Come con moderación, evita comidas abundantes y no compres cosas para picar (patatas chips, frutos secos...). Puedes ponerte algo en la boca o masticar algo; 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”.*

Volverían la ansiedad y las ganas de fumar y, en poco tiempo, fumarías tanto o más que antes.

**¡Felicítate por cada día que estés sin fumar!**