

paso 3

✓ DEJA DE FUMAR: **DÍA D**



Mi fecha para dejar de fumar es: Día / mes / año



Cuando dejas de fumar, la falta de nicotina es la responsable de la adicción física al tabaco. Puede producir algunos síntomas como nerviosismo, mal humor, insomnio, estreñimiento, aumento del apetito, cansancio, falta de concentración o dolor de cabeza.

Por otra parte, tienes que enfrentarte a la dependencia psicológica, a la asociación del tabaco a actividades cotidianas que te puede parecer difícil disfrutar o superar sin la compañía del cigarrillo. Estos síntomas pueden durar algunas semanas más.



Puede ser que estés más nervioso o irritable y tengas más dificultad para concentrarte. Estos momentos serán cada vez menos intensos y cada día se presentarán de forma más espaciada. Las ganas de fumar no son eternas.

Si eres capaz de resistirlas, cada día te sentirás mejor contigo mismo.



Busca cada día algún aspecto positivo de la nueva situación. Piensa en los beneficios que se producen en tu cuerpo durante el proceso de dejar de fumar.

Recuerda decirte: «Lo estoy consiguiendo», «Un día más sin fumar», «Paso a paso», etc.

