

paso 4

✓ ¡MANTENTE!



Mantenerse sin fumar es una de las cosas más importantes que puedes hacer para tu salud.

Está preparado, **identifica las situaciones de riesgo** en las que creas que puedes tener tentación de fumar (por aburrimiento, en actos sociales, con amigos que fuman, en el coche, por problemas o estrés...).

Sé consciente de estas situaciones y anticipáte a ellas:

- ✓ Revisa las alternativas que habías planeado durante la preparación.
- ✓ Recuerda la lista de motivos para dejar de fumar.
- ✓ El tabaco no soluciona ningún problema, eres tú quien los supera.
- ✓ ¡Distráete!
- ✓ Relajación y respiración, actividad física, espera hasta que pase el deseo, etc.
- ✓ Planea recompensas/premios por no recaer.

Si estás preocupada por el aumento de peso, incorporar algunas estrategias básicas de alimentación saludable y actividad física de forma regular te puede ayudar a limitar ese incremento de peso.



Evita la fantasía del control o la falsa seguridad

«Por un cigarrillo no pasa nada», «Ahora ya lo controlo, podría intentar fumar sólo una calada». La nicotina tiene un poder adictivo muy alto, los receptores nicotínicos cerebrales volverán a «recordar» el tabaco y, en poco tiempo, fumarás igual o más que antes.



¿Y si vuelvo a fumar?

¡No tienes que interpretarlo como un fracaso!

Tienes que aprender de la experiencia. Pensar en lo que ha funcionado y lo que no te será muy útil en un nuevo intento.

Cada intento es un paso adelante. El éxito se basa en «insistir y persistir» y en ocasiones se necesita ayuda. Habla con un profesional sanitario sobre cómo puedes plantearte el próximo intento para lograrlo.

Recuerda y renueva tus motivos.

¡No te rindas, animate a realizar un nuevo intento!

Si ya hace tiempo que no fumas, ¡FELICIDADES, lo estás consiguiendo!

Valora todo lo que estás ganando en tu día a día...

¿Respiras mejor?, ¿Tienes más energía?, ¿Dedicas más tiempo a otras cosas?, ¿Tu ropa huele mejor?, ¿Tienes mejor olfato?, ¿Has recuperado el sabor de las comidas?, ¿Te sientes más libre porque no dependes del cigarrillo?, ¿Puedes gastar el dinero que dedicabas al tabaco a otras cosas?, ¿Te sientes orgulloso de ti?