RECOMENDACIONES PARA DEJAR DE FUMAR

El consumo de tabaco está asociado a problemas graves de salud y a una disminución de la esperanza de vida. Si está intentando plantearse dejar de fumar le recomendamos:

1. **Créate una lista** con tus motivos personales y escríbela
2. **Ponte una fecha** para dejar de fumar
3. **Conoce tu propio hábito** (nº cigarros, horas, placer de cada uno)
4. **Prepárate para dejarlo**: repasa tus razones, busca compañía, apaga el cigarro a la mitad, no fumes en público, retrasa el primer cigarrillo, cambia de mano al fumar)
5. **Prepárate para el día elegido** para dejar de fumar: lee tus razones, piensa en otras ocasiones en que lo has dejado, comunícalo a tu entorno, y evita tentaciones
6. **El día elegido**: Empieza con el objetivo del día (HOY NO FUMO), respira en un lugar abierto, haz ejercicio, bebe agua y desayuna con zumos naturales
7. **Si te tienta el fumar**: Relájate respirando lentamente, bebe agua o zumos, recréate en un momento especial de tu vida, recuerda tus motivos para dejar de fumar, date ánimos, si tienes muchas ganas espera medio minuto, toma chicle sin azúcar, fruta o alimentos bajos en calorías, piensa que eres capaz de conseguirlo y recuerda que cada día el esfuerzo será menor
8. **Para llevarlo mejor**: Bebe mucha agua y zumos de fruta, después de comer lávate los dientes y sal a hacer algo que suponga una distracción o actividad, evita o reduce el consumo de alcohol y café, ocupa tus manos con un objeto si echas de menos el cigarrillo, apunta tus éxitos, guarda en una hucha el ahorro en tabaco, renueva tu compromiso cada día, evita situaciones de riesgo, y si te ofrecen responde "No gracias, lo estoy dejando"
9. **Ante el síndrome de abstinencia** (ansiedad, irritabilidad, apetito excesivo, falta de concentración, insomnio, dolor de cabeza, estreñimiento, deseo de fumar), puedes consultar a un profesional sanitario o llamar al Teléfono Gratuito de Información sobre el Tabaquismo (900 850 300)
10. **Para prevenir las recaídas**: Es posible en los primeros meses, y no supone un fracaso. Evita tomar alcohol, estar en entornos donde se fuma, aumentar de peso y las falsas segurida seguidas (por 1 no pasa nada)