

Consejos para la reducción

Mientras se prepara para el día que llamamos «día D», y con la intención de ir consiguiendo la desautomatización de su hábito, le aconsejamos una serie de ejercicios que le ayudarán a reducir el número de cigarrillos prescindibles. De los ejercicios siguientes, señale 4 o 5 y póngalos en práctica:

- Retrase cada vez más el primer cigarrillo de la mañana (de 10 en 10 minutos).
- Cambie de marca de cigarrillos después de cada paquete.
- No acepte los cigarrillos que le ofrezcan. Tampoco debe pedirlos.
- Comente a sus amigos que está disminuyendo su consumo porque en los próximos días quiere de fumar.
- Haga incómodo el fumar: Guarde o retire el paquete de tabaco después de cada cigarrillo y limpie el cenicero. ¡No lo deje al alcance!
- Después de cada calada deje el cigarrillo en el cenicero.
- Fume con la mano con la que no lo hace habitualmente.
- Cuando haga alguna actividad manual habitual como escribir, telefonear, etc., no fume.
- No fume inmediatamente después de comer. Levántese y empiece en seguida otra actividad.
- Intente no inhalar el humo del cigarrillo o inhalarlo sólo cada dos o tres veces que haga una calada.
- Evite las situaciones que están muy asociadas al consumo de tabaco.
- Respire profundamente tres veces antes de encender un cigarrillo.
- Compre los paquetes de uno en uno. No acumule tabaco

Limite las zonas para fumar: Escoja tres situaciones o lugares en que, a partir de hoy, no volverá a fumar de ningún modo:

- En la cama
- Conduciendo
- Mirando la televisión
- Leyendo
- En su sofá preferido
- Para acallar el hambre (en estos casos, puede beber agua, comer fruta o tomar un caramelo sin azúcar)
- Durante una conversación con unos conocidos o unos compañeros
- Cuando otras personas fumen delante de usted
- Durante el horario laboral o en reuniones
- Mientras se espera para comer o cenar
- En casa, fume sólo en un lugar fijo, que sea un poco incómodo (la cocina, la terraza, el balcón)
- Otros _____