

Consejos para afrontar el día "D" y los primeros días sin fumar

Las propuestas siguientes, que han sido útiles para muchas personas, se pueden seguir los primeros días después de dejar de fumar:

- Pensar solamente en el día concreto: "HOY NO FUMARÉ".
- Comenzar a hacer algún tipo de deporte o actividad física que le guste. Intente mantenerse activo. No es necesario hacer un maratón. Cualquier pequeña actividad le relajará, le ayudará a controlar el peso y, sobre todo, resaltarán las mejoras físicas de dejar el tabaco. Basta con no coger el coche cuando se pueda ir caminado, subir por las escaleras en lugar del ascensor, etc.
- Beber mucha agua o líquidos sin calorías entre las comidas (le ayudará a eliminar antes las sustancias tóxicas del organismo).
- Masticar chicles o chupar caramelos sin azúcar.
- Quitar de la vista todas las cosas relacionadas con fumar (ceniceros, encendedores, etc.).
- Tomar comidas ligeras.
- No hacer sobremesas.
- Lavarse los dientes después de las comidas.
- Intentar evitar los ambientes con fumadores.
- Tener algo en las manos, como un bolígrafo, una pelota antiestrés, etc.
- Si cada vez que se tomaba un café fumaba, sería mejor que durante unos días cambiase el café por el té o por otras bebidas.
- Evitar el alcohol.
- Pedir ayuda a las personas que tenga a su alrededor (familiares, amistades, compañeros de trabajo) para que no fumen cerca de usted y no le ofrezcan tabaco.
- Repasar frecuentemente los motivos para dejar de fumar.
- No fumar ni un cigarrillo. Por un cigarrillo o, incluso, por una calada, se recaee. La idea de "POR UNO NO PASA NADA" se ha de sustituir por la seguridad de que "POR UNO SE RECAE SEGURO".
- Pensar positivamente. La mejor manera de hacerlo es anotar las ventajas, no sólo las físicas, que seguro que encuentra desde el inicio del abandono del tabaco.
- Aprender una técnica de relajación fácil: inspirar profundamente, retener el aire unos segundos y soltarlo poco a poco. Repetirla de 4 a 5 veces, cada vez que se tengan ganas de fumar.