

10 consejos básicos para dejar de fumar



- 1 No pienses que tendrás que estar toda la vida sin fumar.**
Preocúpate tan sólo por el presente, ten claro el motivo por el que quieres abandonar el tabaco y supera día a día el deseo de fumar.
- 2 Cambia ciertos hábitos de vida.**
Modificar determinadas rutinas te ayudará a olvidar los momentos que dedicabas a fumar y a hacer más fácil la abstinencia.
- 3 Evita tentaciones.**
Mantén encendedores, cerillas y ceniceros lejos de tu presencia y rehúsa estar con fumadores tanto como te sea posible.
- 4 Ten siempre a punto algo para picar o masticar.**
Fruta fresca, chicles sin azúcar o incluso alguna hortaliza como las zanahorias. Cualquier cosa, menos cigarrillos.
- 5 Apuesta por realizar actividades que te distraigan.**
Dedica tu tiempo libre a hacer aquello que te guste; esto mantendrá tu mente ocupada y te sentirás mejor.
- 6 Lleva una vida saludable.**
Una dieta equilibrada, realizar respiraciones relajantes y hacer ejercicio son hábitos que ayudarán a aliviar tus ganas de fumar.
- 7 Redacta una lista de razones para no fumar y recuérdala periódicamente.**
Los beneficios, tanto para tu salud como para tu bolsillo, son más que evidentes.
- 8 No cedas.**
Ni siquiera por un solo cigarrillo, ya que la nicotina tiene un fuerte poder adictivo y, probablemente, te conducirá a su recaída.
- 9 Busca el apoyo de familia y amigos.**
Es importante que compartas tu deseo de dejar de fumar con tu entorno más cercano, pueden hacer más fácil tu abandono del tabaco.
- 10 Consulta a tu profesional sanitario.**
Evaluará tu estado de salud y determinará, en caso de ser necesario, el mejor tratamiento para dejar de fumar.