

## RECOMENDACIONES PARA AFRONTAR LOS PRIMEROS DIAS SIN FUMAR 1

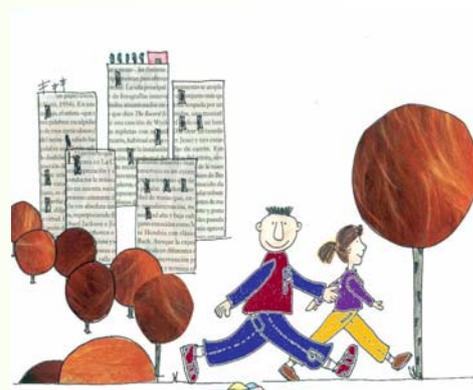
### EN RELACIÓN A LA ALIMENTACIÓN

- Evite aquellos alimentos y bebidas que aumenten sus ganas de fumar
- Elimine durante los primeros días las bebidas, que suele acompañar con el acto de fumar, como el alcohol o el café.
- Tome alimentos sencillos y comidas poco condimentadas.
- Beba grandes cantidades de agua y todo tipo de zumos de frutas, preferentemente naturales.



### MODIFIQUE SUS HÁBITOS

- Por la mañana, haga unos minutos de gimnasia y dúchese, terminando la ducha con agua fresca.
- Después de comer o cenar, rompa también su rutina. En lugar de dejarse caer en su butaca preferida para ver la televisión o leer, haga otra cosa; por ejemplo, lávese los dientes inmediatamente después de comer, salga a dar un breve paseo, quite la mesa, lave los platos, suba a la azotea, etc. ¡Haga algo distinto!



### OTRAS SUGERENCIAS

- Procure estar en lugares sin humo de tabaco.
- Introduzca novedades saludables a su estilo de vida; llene los pequeños ratos de ocio con alguna afición que, quizá desde hace mucho tiempo, había descuidado. Esto le relajará y le proporcionará satisfacción.
- Practique algún deporte.
- Realice actividades manuales, esto también le ayudará a distraer su mente.
- Quizás le resulte útil aprender técnicas de relajación.

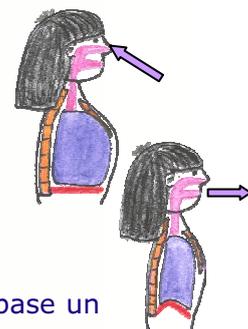
Siguiente

## RECOMENDACIONES PARA AFRONTAR LOS PRIMEROS DIAS SIN FUMAR 2

### CUANDO ESTÉ MUY NERVIOSO...

- **Intente relajarse, el deseo de fumarse un cigarrillo es pasajero.**
- Si está en el trabajo, o en una situación en la que no puede dedicar mucho tiempo a relajarse, y **se presentan las ansias imperiosas de fumar, puede afrontarlas con una sencilla tabla de ejercicios:**

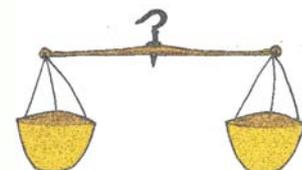
1. Siéntese cómodamente, procure que su espalda esté recta y relajada.
2. Mire su reloj.
3. Inspire profunda y lentamente.
4. Retenga el aire el máximo tiempo posible, sienta el aire en sus pulmones y vaya sacándolo muy lentamente.
5. Repita este ejercicio varias veces, mientras mira el reloj y espere que pase un minuto.



Estos ejercicios le relajarán, y verá que, tras el breve paréntesis que le proporcionan, la urgencia de fumar ha desaparecido. **Las ansias de fumar no se acumulan. Cuando vuelva a presentarse el deseo imperioso de fumar, repita su técnica de relajación.**

- Distraiga su ansiedad, **puede beber un vaso de agua o un zumo de fruta.**
- **Puede picar algo para tener en la boca o masticar.** Procure que sea **bajo en calorías** (un chicle sin azúcar, una manzana, fresas, gajos de naranja, una rodaja de limón, etc.).
- Si puede dedicar más tiempo, **salga a dar una vuelta, dúchese o dese un baño** etc.
- En cualquier caso, seguramente **usted tiene o ha descubierto sus propios trucos para controlar el nerviosismo de los primeros días.**
- **No se deje arrastrar por pensamientos negativos,** reconozca que es la adicción la que intenta vencerle y recuerde que usted puede más que un cigarrillo.

- **Repase los motivos que le impulsaron a dejar el tabaco.**



- **Recuerde que estos malos momentos serán cada vez menos intensos** y que, cada día que consiga pasar sin fumar, se presentarán de forma más espaciada. **Por fuerte que sea su dependencia, las ganas de fumar no son eternas; al contrario, desaparecen al cabo de poco tiempo.**