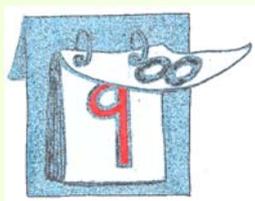


## CÓMO MANTENERSE EN EL EMPEÑO DE DEJAR EL TABACO LOS PRIMEROS MESES

### CÓMO MANTENERSE EN EL EMPEÑO DE DEJAR DE FUMAR LOS PRIMEROS MESES



Aunque como ya hemos visto, los deseos imperiosos de fumar serán cada vez menos intensos y aparecerán de forma más espaciada, **no baje la guardia. La mayoría de las recaídas suceden durante los primeros tres meses después de dejar de fumar.**

Algunas **situaciones difíciles ante las cuales debe mantenerse alerta** durante las primeras semanas sin fumar:

- **Cuando va de copas.** Evite las bebidas alcohólicas. El beber alcohol, reduce las posibilidades de lograrlo.
- **En contacto con otras personas que fuman.** Estar donde hay personas fumando, puede hacer que usted desee hacerlo. Evítelo en lo posible. Si no puede, infórmeles de que está dejando de fumar y pídale por favor que no fumen ante usted.
- **Si aumenta de peso. Es posible que se incremente el peso unos kilos.** La media de incremento, no suele exceder del 5% del peso de inicio. No obstante son kilos que suelen perderse con relativa facilidad al cabo de unas semanas. Siga una dieta saludable y mantenga una actividad física asequible. No deje que el aumento de peso le distraiga de **su meta principal: dejar de fumar.**
- **Si siente mal humor o depresión.** Reconozca sus sentimientos, pero manténgase firme. Recuerde que hay muchas formas de mejorar su estado de ánimo sin fumar.

**MUCHAS RECAÍDAS SE DEBEN A UN EXCESO DE SEGURIDAD. CUANDO HAYA YA SUPERADO LOS PRIMEROS DÍAS, NO PIENSE QUE YA ESTÁ TODO GANADO, SERÍA UN ERROR.**