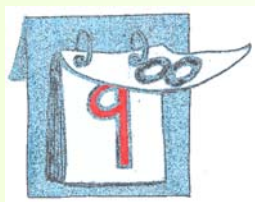


CÓMO MANTENERSE EN EL EMPEÑO DE DEJAR EL TABACO LOS PRIMEROS MESES

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.