

## **CONSEJOS PARA LOS DIAS PREVIOS AL ABANDONO DEL TABACO**

Los siguientes consejos deben ser puestos en práctica hasta el día que se elija para dejar de fumar en serio.

Le ayudaran a romper "lazos" con el tabaco y a que fumar no sea tan placentero.

- Compre los paquetes de uno en uno. No acumule tabaco en casa.
- Fume el primer cigarrillo del día después del desayuno. Si ya era así, Plántese por la mañana los cigarros que va a fumar ese día y no pase de esa cantidad. No lo apure hasta el final (no fume el último tercio).
- Retráselo 10 minutos.
- No acepte cigarros que le ofrezcan. Tampoco los pida.
- Hágase incomodo fumar: guarde tabaco y mechero después de cada cigarrillo y limpie el cenicero. No lo deje a su alcance.
- Limite las zonas para fumar: nunca en la cama, en el coche ni con niños o con no fumadores.
- Fume menos en el trabajo. Imponga tiempo mínimo entre cigarrillos.
- Cuando sienta hambre, en vez de fumar ingiera agua, fruta o chicle sin azúcar.
- Nunca lleve fuego, para que siempre tenga que pedirlo.
- Cuando desee fumar, espere al menos 5 minutos para hacerlo. A veces las ganas pasan.
- No fume inmediatamente después de comer. Levántese, camine o haga algo.
- En casa fume sólo en un sitio fijo, que sea algo incomodo (la cocina, el balcón). No en su sillón favorito).
- Elija una fecha para dejar de fumar, anótela y comuníquela a sus amigos y familiares. Pídale colaboración y paciencia. Advértales que a partir de esa fecha no le den tabaco aunque se lo pida.
- La noche anterior a la fecha elegida, tire el tabaco que le quede y esconda ceniceros y mecheros.
- Si alguien de su entorno quiere dejar de fumar, propóngale hacerlo juntos. Se ayudaran mutuamente.

Elaborado por Manuela Plasencia Cano

Sociedad Española de Farmacia Rural-SEFAR. C/ Villanueva, 11. 28001- MADRID. CIF: G85962124. Asociación

Inscrita en el Registro Nacional de Asociaciones, Grupo 1, Sección 1, N° Nacional 595328.

Web: <http://www.sefar.org.es/> E-mail de contacto: [hablaconsefar@sefar.org.es](mailto:hablaconsefar@sefar.org.es)