

CONSEJOS PARA MANTENER LA ABSTINENCIA DEL TABACO

- Es frecuente que durante mucho tiempo sienta en ocasiones deseos de fumar. Recuerde que son sensaciones temporales que terminaran por desaparecer.
- Cada vez los deseos de fumar durarán menos y le será más fácil controlarlas.
- Retire de su entorno todo lo que le recuerde el tabaco (mecheros, ceniceros...).
- Recuerde que su salud y su ánimo mejoraran progresivamente. Cada día se sentirá mejor que el anterior.
- No olvide vigilar su alimentación y su tiempo de ejercicio físico diario.
- No se preocupe de vivir en adelante sin tabaco. Al fin y al cabo dejando de fumar no se renuncia a nada importante de la vida.
- En ciertos momentos recibirá presiones para que fume, pero ahora ya está capacitado para rechazarlas. Recuerde que los equivocados son quienes continúan fumando.
- Si en algún momento siente dudas o debilidad, consulte de nuevo a su terapeuta. No tire por la borda el esfuerzo realizado ahora que tiene a su alcance dejar el tabaco para siempre.
- Si finalmente fuma algún cigarrillo se sentirá mal y además le sabrá mal. Analice por que ha fumado ese cigarrillo y si ha merecido la pena. En todo caso considérela algo aislado que no se repetirá.
- Un desliz NO es una recaída pero algo no marcha bien del todo. Analice las causas y evítelas en el futuro. Considérela como una lección. Un cigarrillo o varios aislados no tienen capacidad para convertirle de nuevo en adicto.
- Ya se ha demostrado a sí mismo que puede vivir sin fumar. Continuar depende de usted pero no dude en solicitar ayuda de nuevo si cree que la precisa.

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, Nº Nacional 595328.

Web: <http://www.sefar.org.es/> E-mail de contacto: hablaconsefar@sefar.org.es