

## Plan para permanecer sin fumar

### Mi lista para permanecer sin fumar

Si asocias el acto de fumar a determinadas situaciones cotidianas, seguramente podrás identificar una serie de situaciones «desencadenantes» que hagan que te resulte más difícil dejarlo. Procura huir de esas tentaciones. En esta lista encontrarás sugerencias para evitar las situaciones desencadenantes y el deseo de fumar, evitando así las recaídas.

### Mantente en forma

- Prueba con tentempiés saludables, como zanahorias o pepinos, para ayudarte a superar las ganas de fumar
- Bebe mucha agua
- Respira hondo: cálmate inhalando y exhalando lentamente tres veces seguidas

### Evita los desencadenantes

- Recuerda que las ganas de fumar acabarán pasando
- Evita los lugares que te incitan a fumar
- Evita los estímulos desencadenantes, como el café o el alcohol

### Consigue apoyo

- Llama a un amigo. Cuando acabes la conversación, seguramente se te habrán pasado las ganas de fumar
- Créate una red de apoyo: cuando llegue la fecha para dejar de fumar, díselo a tu familia y amigos. Ellos pueden ayudarte a superar los momentos difíciles y ofrecerte el apoyo que necesitas

### Permanece motivado

Aficiónate a cosas nuevas e interesantes

Los sentidos del gusto y del olfato también mejorarán, así que prueba alimentos o sabores nuevos

¡Te sentirás más sano sin tabaco!

**Ha llegado el momento de romper el hábito, así que piensa en lo que puedes hacer para conseguir dejar el tabaco y permanecer sin fumar**



[www.dejadefumarconayuda.es](http://www.dejadefumarconayuda.es)



**Quieres dejar de fumar y no lo consigues...**



**Consulta a tu farmacéutico y prueba algo distinto**

**DEJA DE FUMAR CON AYUDA**

[www.dejadefumarconayuda.es](http://www.dejadefumarconayuda.es)

## Actividades sencillas para ayudarte a dejar de fumar

Con la ayuda del médico, tendrás más probabilidades de dejar de fumar. Por eso es importante que consultes al médico antes de emprender este camino. La preparación es fundamental: si estás preparado, te resultará mucho más fácil dejarlo. A continuación te presentamos unas sencillas actividades que te ayudarán a prepararte para dejar de fumar.

### Antes de fijar una fecha para dejar de fumar, procura que tu entorno esté libre de humo

Antes de dejar de fumar, procura que tu casa y tu entorno de trabajo estén libres de humo. Tómate tu tiempo para llevar a cabo esta tarea correctamente, ya que te ayudará a prepararte para una vida sin tabaco.

Esta sencilla lista te ayudará a prepararte para una vida sin humo:

- Tira todos tus cigarrillos y los paquetes vacíos (recuerda revisar los bolsillos de todas tus chaquetas y bolsos)
- Revísate los bolsillos y comprueba que no tienes ningún paquete escondido u olvidado
- Tira todos los ceniceros que tengas. ¡No olvides el del coche!
- Lava la ropa, toallas y otras prendas que huelan a tabaco
- Ve al dentista para hacerte una limpieza dental y eliminar las manchas de nicotina
- Limpia la casa y el coche a conciencia
- Abre todas las ventanas para ventilar la casa

### Después de dejar de fumar: sube escaleras\*

Una de las ventajas que tiene dejar de fumar es la rapidez con la que tu cuerpo empieza a recuperarse. Para comprobarlo, puedes hacer el test de las escaleras.

Sólo tienes que buscar una escalera que sueles utilizar y subirla. Puede ser una escalera del trabajo, del edificio donde vives o de un centro comercial de tu barrio. Asegúrate de que la puedes subir todas las semanas mientras estés intentando dejar de fumar.

Cuando hayas acabado el test, clasifica tu grado de dificultad de 1 a 6 (1 = fácil; 6 = muy difícil) y anota el tiempo que has tardado. Si repites este test cada semana mientras intentas dejar de fumar, pronto notarás que al recuperar la salud tienes mucha más energía. Podrás comprobar (y sentir) que tu salud va mejorando cada semana y esto aumentará tu motivación.



**Intenta hacer el test de las escaleras ahora. Probablemente te motivará aún más para dejar de fumar**

\* Consulta al médico antes de iniciar esta actividad, especialmente si te ha aconsejado no hacer ejercicio físico por cuestiones médicas o de salud.

[www.dejadefumarconayuda.es](http://www.dejadefumarconayuda.es)

**DEJA DE FUMAR CON AYUDA**

Mi test de las escaleras	Nivel de Dificultad	Tiempo
Semana	1 0 1 2 3 4 5 6	
Semana	2 0 1 2 3 4 5 6	
Semana	3 0 1 2 3 4 5 6	
Semana	4 0 1 2 3 4 5 6	
Semana	5 0 1 2 3 4 5 6	
Semana	6 0 1 2 3 4 5 6	
Semana	9 0 1 2 3 4 5 6	

**Puedes vencer al fumador que llevas dentro**