

MUNDO / SALUD

Día Mundial Sin Tabaco: 10 consejos para dejar de fumar

El Ciudadano · 31 de mayo de 2018

Dejar de fumar no es una tarea fácil, requiere de madurez, amor por si mismo y por quienes nos rodean



El Día Mundial Sin tabaco se Celebra cada 31 de mayo desde 1987, y su propósito es fomentar un periodo de 24 horas de abstinencia y para conmemorar esta fecha le dejamos a continuación algunos tips para disminuir el consumo de nicotina.

1. **Pruebe una terapia de reemplazo de nicotina:** pruebe con gomas de mascar, parches, spray o algún tipo de alimentos sin calorías.
2. **Evite los factores desencadenantes:** si usted es un fumador social evite reuniones con fumadores. Si usted fuma para ir al baño, antes o después de un café, o simplemente por ocio sustituya el cigarrillo por otra acción.
3. **Retrase las ganas:** si usted tiene una hora del día fijada para fumar, retrásela 10 minutos y distráigase con otra cosa, hasta que simplemente lo olvidará.
4. **Mastique algo:** de esta manera tendrá la boca ocupada y calmará su ansiedad por fumar.
5. **Nuevos amigos:** con esto no le pedimos que excluya a sus amigos de toda la vida, sólo que ponga de su parte e intente probar convivir con personas que no fuman, así reducirá increíblemente el número de cigarros diarios.
6. **Fumar “solo uno” :** es una idea negativa si usted se ha abstenido durante un largo periodo de tiempo, recuerde después de uno vienen dos y luego terminará comprando la caja completa.
7. **Ejercicios:** la actividad física lo ayudará a mantenerse distraído.
8. **Enamórese de alguien que no fume:** suena loco pero esta es una de las opciones más cumplidoras a la hora de querer dejar de fumar. El tema es que como a su compañero o compañera no le gusta el cigarro rechazará su olor corporal, su sudoración, su aliento, el olor de sus manos, cabello y ropa y como usted estará enamorado terminará por alejarse del vicio para evitar peleas o terminará fumando solo y cada vez menos, al punto que le dará flojera fumar si esta en pareja, ya que esta lo obligara a darse un baño después del vicio.
9. **Practique técnicas de relajación:** medite y haga yoga, cuente hasta diez y piense en otra cosa, compre rompecabezas y juegos antiestres para lidiar con la ansiedad.
10. **Anote los beneficios de su sacrificio y léalos todos los días:** “Hoy respire mejor”, “ya no expectoro sin tener tos”, “se acabo mi flema”, “mi perfume rinde más porque ya no disfrazo el olor de la nicotina”, “tengo un aliento agradable”, “mi piel es más sana”, “me estoy alejando de un futuro cáncer” , “Ahorro dinero”.

Fuente: [El Ciudadano](#)