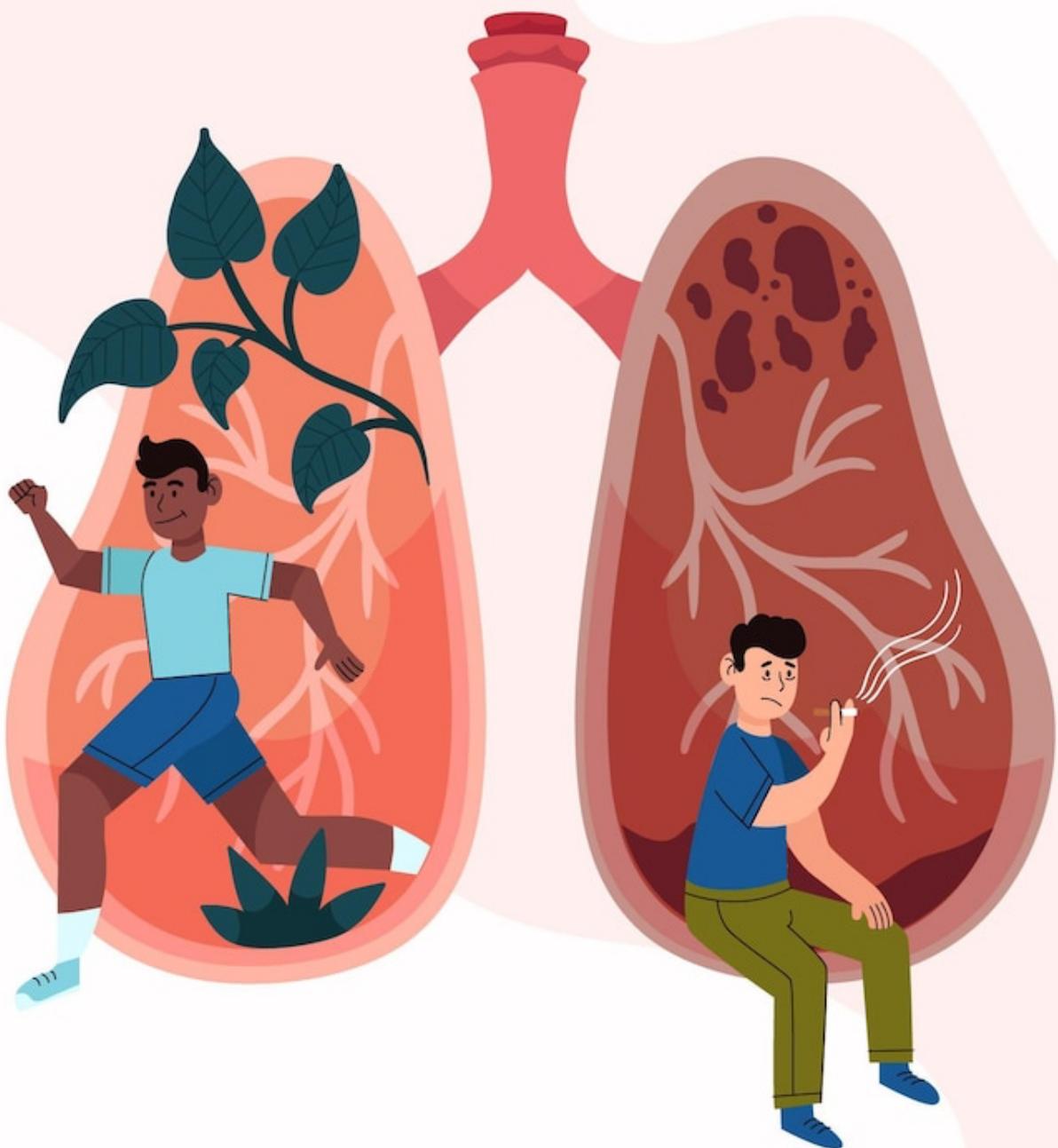


Recomendaciones para FUMAR MENOS





Reducir el consumo de tabaco tendrá muchos efectos beneficiosos para tu salud física y mental (mejoras en los sentidos, la circulación, el estado de ánimo, el cansancio, el sueño, el sistema inmunológico, entre otros). Tener un organismo fuerte y sano te protegerá frente al coronavirus.

Si deseas **FUMAR MENOS** sigue las siguientes **RECOMENDACIONES**.

Elabora una lista con tus razones para fumar menos.

Márcate metas semanales y lleva un registro de lo que fumas diariamente. Es mejor marcarse metas pequeñas y asequibles que metas ambiciosas que luego no podremos cumplir. Decide cuántos cigarrillos vas a fumar cada día y cuándo.

Esconde todo lo relacionado con fumar. Evita tentaciones, no lleses el paquete encima, mantén los mecheros, cerillas, ceniceros y tabaco fuera de tu presencia y limpia todo lo que tenga olor a humo: ropa, muebles, cortinas, etc.

Comunica tu decisión de fumar menos a las personas con las que convives, trata de convencerlos para que ellos también lo intenten y si son fumadores, pide que no fumen delante tuya.



Trata de no cambiar tu forma de fumar, no hagas más inhalaciones ni más profundas, no retengas el humo más tiempo del que lo hacías, no pongas los dedos en los agujeros de los filtros y no apures los cigarrillos más de lo que lo hacías antes.

Bebe mucha agua, de 6 a 8 vasos al día y toda clase de zumos de frutas, preferentemente naturales y ricos en vitamina C. Esto te ayudará a eliminar más rápidamente la concentración de nicotina en tu organismo.

Evita tomar alcohol durante unas semanas, pues disminuye tu fuerza de voluntad.

Cambia algunos hábitos. Realiza cinco comidas pequeñas en lugar de tres comidas grandes. Si normalmente fumas después de comer, ahora toma otra bebida como un mentapoleo, una tila, un zumo, agua, etc. Es posible que esta otra bebida no desencadene el deseo por un cigarrillo. Encuentra otras formas de finalizar una comida. Toma un pedazo de fruta. Levántate y haz una llamada, bebe agua o lávate inmediatamente los dientes. Siéntate en una silla distinta adonde solías fumar, o incluso en una habitación diferente, etc.

Durante el día hay momentos peligrosos, los pequeños descansos, cuando hablas por teléfono o cuando vas a tomar algo, **ten mucho cuidado y ten muy claras las conductas alternativas** precisas con las que afrontarás el peligro.

Evita el café y las bebidas estimulantes (colas, té, etc.) para no incrementar tu ansiedad o posibles trastornos del sueño.

Prueba a cambiar a una marca de cigarrillos cuyo sabor no te resulte tan bueno como el de tu marca habitual.

Prueba a mirarte al espejo cada vez que enciendes un cigarrillo: quizás decidas que no lo necesitas. Y si no, vacía los ceniceros, le recordarán claramente los cigarrillos que fuma al día. ¡La vista y el olor de las colillas serán muy desagradables!

No enciendas un cigarrillo sólo por costumbre. En vez de coger un cigarrillo de forma automática, fuma sólo cuando te apetezca de verdad.

Toma conciencia de cada cigarrillo utilizando la otra mano o poniéndolos en un sitio inhabitual, para romper el hábito mecánico de cogerlo.

Evita comidas copiosas y muy condimentadas. Toma alimentos ligeros. Las comidas pesadas te perjudicarán, al tender a disminuir sus niveles de autocontrol, tan necesarios en estos primeros días.

Haz más ejercicio físico, te ayudará a aliviar las ganas de fumar. Hay formas de hacer ejercicio en casa (sigue algún programa de ejercicio en tu televisor o sigue tutoriales en redes sociales o Youtube).

Cultiva aficiones manuales. Encuentra actividades que ocupen tus manos y tu mente. Pasatiempos, cuidar las macetas, juegos de mesa, tejer, coser, manualidades, jugar con la consola o navegar por internet pueden ayudarte.

Intenta satisfacer tus hábitos orales de forma diferente.

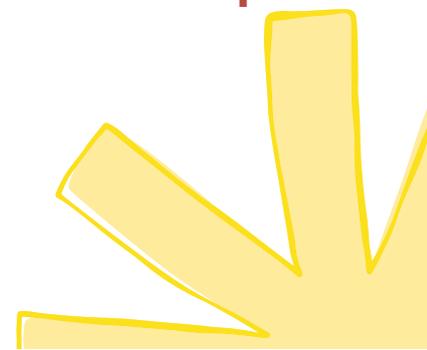
Al dejar de fumar, es normal que sientas ansiedad y tengas ganas de llevarte algo a la boca. Come apio, zanahoria, frutas frescas, bebe agua o una bebida con pocas. Mastica chicles sin azúcar. Prueba también usar una pajita, simulando que fumas.

Toma alimentos ricos en vitaminas B (pan integral, cereales, arroz integral, etc.). Puedes reforzar la toma de esa vitamina añadiendo a tu dieta germen de trigo, levadura de cerveza o vitamina B en pastillas.

Añade fibra a la dieta, ello te ayudará a evitar la irregularidad intestinal, toma fruta fresca, hortalizas y cereales integrales.

Si tienes la boca seca o te duele la garganta, las encías o la lengua, prueba a **beber sorbos de agua o zumos de fruta fríos, o mastica chicle.**

Para la tos, tómate un té de hierbas caliente. Chupa pastillas para la tos o caramelos sin azúcar.



Debes contener el deseo imperioso de fumar. Cuando sientas deseos intensos de fumar, piensa que estos son pasajeros e irán disminuyendo en intensidad y frecuencia con el tiempo. **Utiliza distractores cognitivos**, haz actividades que te distraigan, te gusten y te gratifiquen (manualidades, pasatiempos, juegos, etc.) y te darás cuenta que puedes controlar tus ganas de fumar.

Si tienes problemas para dormir, no bebas café, té ni cola/soda con cafeína después de las seis de la tarde. **Date una ducha caliente relajante o un baño antes de dormir.**

Si estás tenso, irritable o tienes dolor de cabeza, haz algo de ejercicio en casa, sumérgete en un baño o una ducha caliente, tómate una tila o intenta con métodos de relajación y meditación. **Aprende a relajarte sin cigarrillos.** Haz respiraciones profundas soltando el aire lentamente y diciéndote a ti mismo “tranquilo/a”, cada vez que te sientas tenso.

No te exijas un alto rendimiento durante una o dos semanas, pues puedes tener dificultad de concentración al principio.

Recuerda tu lista de razones para fumar menos, tenla a mano y repásala de cuando en cuando.

Aparta el dinero que ahorras cada día por fumar menos, ponlo en un frasco y después de unas semanas, **hazte un regalo** con ese dinero.



CONTACTO

 958 20 22 31

 958 20 25 99

 granadasinadicciones@dipgra.es

SÍGUENOS EN REDES SOCIALES

-  Granada Sin Adicciones
-  [granadasinadicciones](#)
-  Servicio Provincial Drogodependencias Granada
-  Granada Sin Adicciones

Estamos para ayudarte



Servicio Provincial de
Drogodependencias y Adicciones
DIPUTACIÓN DE GRANADA



Diputación
de Granada

Avanzamos junt@s