

10 consejos para dejar de fumar

Dejar de fumar no es fácil. Aun conociendo lo efectos nocivos del cigarrillo, abandonar el hábito del tabaquismo es una meta difícil de alcanzar para la mayoría de las personas, pero no es imposible, todos pueden lograrlo. Aquí presentamos algunos consejos que te pueden ayudar a **dejar de fumar**:

1. Fija una fecha para empezar. Debes **dejar de fumar** por completo ese día. Si lo deseas, los días anteriores puedes reducir el consumo de cigarrillos.
2. Comunica tu decisión a familiares y amigos.
3. Deshazte de los cigarrillos y de los ceniceros, y limpia todo lo que tenga olor a humo: ropa, muebles, cortinas, etc.
4. Quita los cigarrillos y ceniceros del automóvil, y en su lugar coloca chicles sin azúcar.
5. Identifica los momentos que sientes más deseos de fumar. Puede ser después de la comida, mientras ves la TV, cuando bebes café o alcohol, cuando estás estresado/a, etc. Piensa en algo distinto para hacer en esos momentos en que desearás fumar con mayor intensidad: toma té en lugar de café, sal a caminar después de la comida, etc.
6. Cambiar tus rutinas puede ayudarte a **dejar de fumar**. Come a horas diferentes o realiza muchas comidas pequeñas en lugar de tres comidas grandes. Siéntate en una silla distinta, o incluso en una habitación diferente.
7. Ten a mano refrigerios saludables: palitos de apio o zanahoria, frutas frescas, galletas saladas integrales, etc. Al **dejar de fumar**, es normal que sientas ansiedad y tengas ganas de llevarte algo a la boca. Prueba también con colocarte una pajilla o una rama de canela, simulando que fumas.
8. Busca grupos de apoyo. Muchos centros de salud cuentan con programas de apoyo para las personas que desean abandonar el hábito del tabaquismo.
9. Consigue información sobre los productos para el reemplazo de la nicotina (chicles, parches, etc.) ya que te pueden ayudar a **dejar de fumar**.
10. También existen algunos medicamentos que pueden ser útiles para dejar los cigarrillos, consulta con tu médico.



Y por último, no te desanimes si fracasas, es normal. La mayoría de las personas necesitarán al menos dos intentos antes de **dejar de fumar** completamente.