



He comenzado a fumar de nuevo ¿Qué puedo hacer?

Utilice esta información para sentar las bases de su nuevo plan para dejar de fumar.

¿Está fumando nuevamente? Si es así, no se castigue. No crea que usted es una mala persona. Sea positivo – pensar negativamente no le va a ayudar a dejar de fumar.

¡Recuerde: nunca deje de tratar abandonar el hábito!

En lugar de eso, piense que dejar de fumar es un proceso. A medida que usted avanza en dicho proceso, aprende cosas sobre usted mismo y sus hábitos de fumar. Probablemente ha adquirido alguna información valiosa sobre su persona durante este intento de dejar de fumar, misma que podrá facilitarle la tarea la próxima vez que decida dejar el hábito.

¿Cuáles situaciones que le provocaron el deseo de fumar, pudo manejar con más facilidad? (¿Qué circunstancias pudo manejar sin tener que fumarse un cigarrillo?)

¿Hubo momentos en que se sintió a gusto sin fumar? ¿Cuáles fueron esos momentos?

¿Qué técnicas le dieron mejor resultado para resistir el deseo de fumar? (¿Cree usted que actuó de manera diferente para evitar situaciones que le provocaran el deseo de fumar?)

¿Qué situación representó el mayor reto para usted? ¿Cuándo sintió más deseos de fumar?

¿Cómo fué que ese reto le llevó a volver a fumar? ¿Cuál fue la causa de que comenzara a fumar de nuevo?

La próxima vez que se encuentre en esa situación, ¿qué puede hacer de manera diferente para evitar fumar?

¿Qué puede hacer para que su próximo intento de dejar de fumar sea un éxito?

Si está tomando un medicamento para dejar de fumar, suspéndalo. No tiene caso tomar ese medicamento si usted está fumando.

Mi nueva fecha para dejar de fumar es el



THE UNIVERSITY OF TEXAS
MD ANDERSON
CANCER CENTER
Making Cancer History®