



¿Por qué sigo fumando?

No permita que los intentos anteriores le impidan dejar de fumar ahora!

Probablemente se lo ha preguntado cien veces. Usted sabe de los riesgos para su salud. Su familia y sus amigos le están rogando que deje el hábito. Está realmente cansado de que los cigarrillos controlen su vida. Pero sigue fumando ...

¿Por qué, qué pasa?

Estos son algunos de los motivos que los fumadores típicamente usan para no dejar de fumar. ¿Cuáles de estas excusas ha utilizado usted?

Lo he intentado un millón de veces. ¡Soy un fracaso!

Muchos fumadores han tratado de dejar el hábito, pero ha sucedido algo que los hace volver a fumar. En la mayoría de los casos, estos fumadores simplemente no estaban preparados para abandonar el cigarrillo. No contaban con un plan y no consiguieron ayuda. ¡Debido a que el intento anterior no funcionó, se convencer a sí mismos de que nunca podrán dejar el hábito!

En lugar de decirse a usted mismo que no puede dejar de fumar, piense en lo que lo hizo fumar la última vez y en formas de evitar hacerlo la próxima vez.

Piense en sus intentos anteriores para dejar de fumar. Recuerde exactamente qué sucedió cuando tomó ese primer cigarrillo de nuevo. Si ha intentado dejar el hábito varias veces, ¿ocurrió algo parecido cada vez que dejó de fumar que hizo que volviera a hacerlo?

Mi principal problema cuando dejé de fumar en el pasado fue:

_____.

Mi problema para dejar de fumar ahora es:

_____.

Piénselo: Ahora usted está trabajando con profesionales de la salud que han sido especialmente adiestrados para ayudar a las personas a dejar de fumar. Al igual que estar bajo tratamiento con un médico especialista, sus probabilidades de éxito aumentan considerablemente al trabajar con un consejero entrenado en técnicas para dejar de fumar.

¡No permita que los intentos anteriores le impidan dejar de fumar ahora!

Tengo miedo de dejar de fumar.

Seamos realistas. Si los cigarrillos y el tabaco desaparecieran de la faz de la tierra mañana, ¿qué pasaría con usted? ¿Sentiría que su vida se acaba? ¿Cree que no podría continuar viviendo? ¿Tendría que permanecer acostado el resto de su vida?

Claro que no. Usted encontraría la manera de seguir viviendo sin tabaco.

Lo mismo sucede con dejar de fumar. No se imagine cosas horribles sobre cómo sería la vida sin tabaco. Estos pensamientos lo único que logran es impedir que usted deje de fumar. En este momento, usted es esclavo de sus cigarrillos. La vida será mucho mejor sin fumar.



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

Haga una lista de los efectos negativos que acarrea el fumar en su vida.

Ahora, haga una lista de las cosas buenas que formarán parte de su vida cuando deje de fumar definitivamente.

Piénselo: ¡Nadie se ha muerto por dejar de fumar!

No puedo hacerlo.

¿Es usted de las personas que nunca ha intentado dejar de fumar porque se ha convencido de que no posee las “cualidades necesarias” para lograrlo? Si es así, tómese unos minutos para pensar en su logro más importante. ¿Qué ha logrado en su vida de lo cual se siente más orgulloso? Escriba ese logro en el espacio a continuación.

Piénselo: si puede hacer eso - ¡puede dejar de fumar!

¿Le gusta **tanto** fumar que está dispuesto a correr el riesgo de:

- Estar postrado en una cama durante siete u ocho años después de haber sufrido una embolia.
- No poder subir dos o tres escalones sin quedarse sin aliento
- Estar conectado a una máquina de oxígeno todo el día por el resto de su vida?

Me gusta fumar.

¿Qué tendría que ocurrir en su vida para que usted considerara dejar de fumar? ¿Un ataque al corazón? ¿Cáncer de pulmón? ¡A casi todos los fumadores les gusta fumar, de lo contrario, no fumarían!

A usted le gusta fumar porque la nicotina hace que su cerebro libere sustancias químicas que producen placer. Si el fumar le produjera náuseas, usted no fumaría. El hecho de que “le guste” no es una buena razón para continuar.

Aún cuando le guste fumar, hágase esta pregunta... “¿Puedo vivir con las consecuencias?”

Tómese unos minutos para enumerar poderosas razones personales para dejar de fumar.

- a. _____
- b. _____
- c. _____

Fumar: ¿vale la pena el riesgo?