



Permanecer sin fumar

Ahora que ha estado libre del cigarrillo durante algunas semanas, probablemente esté haciendo lo que la mayoría de los que han dejado de fumar recientemente hacen en esta etapa del proceso de abandono del hábito: usted está concentrando su atención en lo que ha perdido. Extraña sus cigarrillos. Está pensando en todos los momentos en que el cigarrillo le ayudaba a enfrentar los problemas de la vida. (¡O al menos eso es lo que usted creía!)

Eso es normal. Los cigarrillos formaban una parte importante de su vida. Si lo piensa bien, probablemente lo que usted más hizo en su vida fue fumar. Los cigarrillos estaban ahí en todo momento. Es comprensible que usted piense en ellos con nostalgia.

Pero el concentrar su atención en lo que ha perdido no le va a ayudar a permanecer sin fumar. Estos pensamientos simplemente le llevarán a volver a fumar, lenta, pero seguramente. De manera que, comencemos a ver **los beneficios** de dejar de fumar. ¿Qué se siente al no tener cigarrillos controlando su vida? ¿Cómo se siente ahora que ha recuperado el control?

Complete las frases a continuación. ¡Permita que le recuerden lo bueno que es ser un no-fumador! Saboree todas las nuevas experiencias que ha tenido desde que abandonó el hábito. Siéntase agradecido por las bendiciones que ha tenido ahora que los cigarrillos no forman parte de su vida.

Beneficios físicos:

Mi salud está mejorando. En particular, he observado que:

_____.

Beneficios monetarios:

Ya he ahorrado \$_____ desde que dejé de fumar.

Espero ahorrar aproximadamente \$_____ solamente este año por haber dejado de fumar.

Voy a emplear ese dinero para

_____.

Beneficios psicológicos:

Ahora que ya se disipó el humo, he observado cambios en cómo me siento con respecto a mi persona.

En particular:

_____.

Ya no tengo que preocuparme por:

_____.

Otros beneficios:

He observado estos otros beneficios desde que dejé de fumar:

_____.



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

Además de mantener su atención fija en los beneficios de dejar de fumar, es importante también concentrarse en permanecer sin fumar. La mejor forma de hacer eso es saber qué situaciones futuras pueden resultar problemáticas, y tener listo un plan para manejarlas. Sin una planificación adecuada, la probabilidad de volver a fumar aumenta considerablemente. Tener listas las herramientas adecuadas y practicar las técnicas correctas le será más útil que simplemente tratar de enfrentar las situaciones problemáticas a medida que se presentan.

Evite la posibilidad de recaer siguiendo estos simples consejos:

Anticipe – Planifique - Ensaye

1. Identifique con anticipación qué situaciones le serán más difíciles de manejar.
2. Desarrolle un plan fácil de seguir para manejar cada situación.
3. Después, practique el plan varias veces antes de enfrentarse a cada situación.

Por ejemplo, usted sabe que al terminar de comer en un restaurante, usted se siente especialmente tentado a fumar. Decida ahora que la próxima vez que se encuentre en esa situación, se va a levantar de la mesa al terminar de comer y saldrá por unos minutos. Mientras esté afuera, tomará unas respiraciones profundas y se dirá a usted mismo: “Tengo el control.” Practique esto varias veces en la casa antes de ir al restaurante.

El ensayo le ayudará a sentirse cómodo cuando se presente una tentación, ya que sabrá como manejarla. Esto debe eliminar las probabilidades de que haya sorpresas que pudieran desviarle de su intento de dejar de fumar.

Sin duda durante estas últimas semanas usted ha aprendido a manejar muchas situaciones que sabía serían problemáticas. Sin embargo, si usted es como la mayoría de los ex-fumadores, probablemente se habrá enfrentado a tentaciones inesperadas. Podría haber incluso otras que aún no ha considerado.

Piense en estas situaciones adicionales. ¿En qué otro lugar podría estar tentado a fumar, que no le era tan obvio hace algunas semanas? Utilice el espacio a continuación para trazar una estrategia destinada a manejar estas situaciones.

Situación que provoca el deseo de fumar #1

Voy a manejar esta situación haciendo lo siguiente:

Situación que provoca el deseo de fumar #2

Voy a manejar esta situación haciendo lo siguiente:

Si aún piensa en el cigarrillo como un amigo o compañero, piense en qué clase de amigo acabaría con su salud, le robaría su dinero y arruinaría su auto-estima. Los cigarrillos no eran sus amigos. Déjelos en el pasado al cual pertenecen. Mire hacia un futuro con mejor salud, más dinero y la satisfacción de haber realizado un cambio tan importante en su vida.

