

Información para el paciente

PRINCIPIOS PARA CONSOLIDAR LA ABSTINENCIA

Diez principios para consolidar la abstinencia

Haga una copia de esta lista y colóquela en lugares estratégicos para verlos con frecuencia y recordarla de forma permanente.

1. No piense que tendrá que estar toda la vida sin fumar, preocúpese tan sólo por el día presente.
2. Evite tentaciones. Mantenga encendedores, cerillas, ceniceros y tabaco fuera de su presencia.
3. Busque mayormente la compañía de amigos que no fuman. Informe de las ventajas de dejar de fumar a aquellos que todavía fuman.
4. Tenga siempre a punto algo para picar o masticar: Fruta fresca, frutos secos, chicles sin azúcar, una manzana una zanahoria... cualquier cosa menos cigarrillos.
5. Durante el día hay momentos peligrosos, los pequeños descansos del trabajo, cuando va a tomar algo... tenga mucho cuidado y tenga muy claras las conductas alternativas precisas con las que afrontará el peligro.
6. Contenga el deseo imperioso de fumar, que cada vez será más esporádico y menos intenso. Inicie actividades que le distraigan, le gusten y le gratifiquen.
7. Aprenda a relajarse sin cigarrillos. Haga respiraciones profundas soltando el aire lentamente y diciéndose a sí mismo 'tranquilo', cada vez que se sienta tenso.

Sello de la Farmacia

8. Recuerde su lista de razones para no fumar, téngala a mano y repásela de cuando en cuando. Piense si ahora que no fuma puede añadir nuevas razones a su lista inicial.
9. Aparte el dinero que ahorra cada día. Después de unos meses de abstinencia, hágase un regalo a sí mismo.
10. No ceda nunca, ¡ni siquiera por un solo cigarrillo!

Técnica de relajación

1. Siéntese de forma cómoda.
2. Retenga el aire durante 10 segundos sin haber realizado anteriormente una inhalación profunda.
3. Comience un ritmo de inspiración-espирación con ciclos de 3 segundos para la inspiración y de 3 segundos para la espiración.
4. Cada 10 ciclos repita los puntos 2 y 3 consecutivamente hasta que perciba un estado evidente de relajación.

