

paso 3



✓ DEJA DE FUMAR: **DÍA D**

Mi fecha para dejar de fumar es: Día / mes / año



La nicotina es la responsable de la adicción física al tabaco o a cualquier producto que la lleve. Cuando dejas de fumar, su falta puede producir algunos síntomas, como nerviosismo, mal humor, insomnio, estreñimiento, aumento del apetito, cansancio, falta de concentración o dolor de cabeza.

Por otra parte, tienes que enfrentarte a la dependencia psicológica y social, a la asociación del tabaco con estados de ánimo, situaciones o actividades cotidianas que puede parecer que serán difíciles de superar o de las que no podrás disfrutar sin un cigarrillo. Romper esta asociación puede requerir algunas semanas.



Puede ser que tengas más nervios o estés más irritable y tengas más dificultad para concentrarte. Estos momentos serán cada vez menos intensos y cada día se presentarán de forma más espaciada. Las ganas de fumar no son eternas.

Si eres capaz de resistirlas, cada día te sentirás mejor contigo mismo/a.



Busca cada día algún aspecto positivo de la nueva situación. Piensa en los beneficios que se producen en tu cuerpo durante el proceso de dejar de fumar.

Recuerda decirte: «**Lo estoy consiguiendo**», «**un día más sin fumar**», «**paso a paso**», etc.

Comunica a tu entorno que **hoy es el día**. Puedes pedirles, incluso, que te envíen mensajes positivos de refuerzo a través de las redes sociales: «**Ánimo, ¡lo estás haciendo muy bien!**»
«**¡Un día más sin fumar!**»
«**¡Continúa así y lo conseguirás!**»

