

Dejar de fumar: consejos para lidiar con las ansias y las situaciones difíciles que surgen después de abandonar el hábito

¿Qué conlleva mantenerse sin tabaco?

Dejar de fumar puede ser un proceso difícil que toma tiempo. No obstante, mantenerse alejado del tabaco es la parte que toma más tiempo y la más importante del proceso. Cada día debe tomar la decisión de no fumar *hoy*.

Cada día que pasa sin que usted fume es una pequeña victoria, y todo esto se añade a una victoria enorme con el transcurso del tiempo.

¿Cómo puedo superar los momentos difíciles después de dejar de fumar?

- Durante los primeros días después de dejar de fumar, pase el mayor tiempo posible en lugares públicos en los que no se permite fumar. (En bibliotecas, centros comerciales, museos, teatros, restaurantes que no tengan barras e iglesias por lo general no se fuma).
- Cúidese más. Beba agua, aliméntese bien y duerma lo suficiente. Esto podría ayudarle a obtener la energía necesaria para lidiar con la tensión.
- No consuma alcohol, café ni cualquier otra bebida que usted asocie con fumar por al menos varios meses. Trate algo diferente, tal vez diferentes tipos de jugos de frutas 100% naturales, bebidas deportivas y aguas. Procure consumir bebidas que sean bajas en calorías o sin calorías.
- Si extraña la sensación de tener un cigarrillo en su mano, agarre otra cosa, por ejemplo: un lápiz, un clip, una moneda o una canica.
- Si extraña el tener algo en su boca, intente con palillos de dientes, palitos de canela, chicle sin azúcar, paletas sin azúcar o apio. Algunas personas mastican un popote (sorbete o pajilla) o un palillo para agitar bebidas.
- Evite la tentación manteniéndose alejado de actividades, personas y lugares que asocie con fumar.
- Fórmese nuevos hábitos y haga un ambiente de no fumar a su alrededor.
- Prepárese para lidiar con las situaciones o crisis futuras que pudieran llevarle a fumar nuevamente y piense sobre todas las razones importantes por las que decidió dejar el hábito. Para que recuerde estas razones, coloque una foto de las personas que son más importantes para usted en un lugar donde la vea todos los días o mantenga una foto de estas personas en su teléfono celular.
- Respire profundamente para así relajarse. Imagínese sus pulmones llenos de aire limpio y fresco.
- Recuerde su meta y el hecho de que sus ansias para fumar se reducirán con el paso del tiempo.

- Piense sobre qué maravilloso es que haya dejado de fumar y tener una vida más sana. Si comienza a ceder ante las ansias de fumar, recuerde su meta. Recuerde que dejar de fumar es un proceso de aprendizaje. Sea paciente con usted mismo.
- Cepíllese los dientes y disfrute del sabor refrescante.
- Haga rondas breves de ejercicios (como alternar entre tensar y relajar los músculos, hacer lagartijas y sentadillas, subir las escaleras o tocarse los dedos de los pies).
- Llame a un amigo, familiar o llame a una línea telefónica para dejar de fumar cuando necesite ayuda adicional o apoyo.
- Coma de cuatro a seis comidas pequeñas durante el día en vez de una o dos comidas abundantes. Esto mantiene sus niveles de azúcar en la sangre constantes, su energía en equilibrio y ayuda a prevenir el deseo de fumar. Evite comidas dulces o condimentadas que puedan provocar el deseo de fumar.
- Ante todo, recompénsese a sí mismo por hacer su mejor esfuerzo. Hágalo con tanta frecuencia como corresponda para mantener su motivación. Planee hacer algo divertido.

Cuando le “entren las ansias”

Las ansias de fumar son reales, no se deben simplemente a la imaginación. Cuando usted siente “ansias”, puede que también note que cambia su estado de ánimo. Además, aumenta su ritmo cardíaco y su presión sanguínea. Trate estos consejos para superar estos momentos, y no se rinda; las ansias se aliviarán:

- Mantenga a su alcance sustitutos que pueda chupar o masticar; como zanahorias, pepinos, manzanas, apio, pasas, chicle sin azúcar o caramelos.
- Sepa que el enojo, la frustración, la ansiedad, la irritabilidad, e incluso la depresión son normales después de dejar de fumar, y que se irán aliviando a medida que usted aprenda maneras para lidiar con la situación sin usar tabaco. Consulte con su doctor si estos sentimientos duran más de un mes.
- Respire profundamente 10 veces y aguante el último respiro mientras enciende un fósforo. Exhale lentamente y apague el fósforo. Pretenda que es un cigarrillo y póngalo en un cenicero.
- Salga a caminar. El ejercicio puede mejorar su estado de ánimo y aliviar la tensión.
- Tome una ducha o un baño.
- Aprenda a tranquilizarse rápida y profundamente. Relájese. Piense sobre una situación tranquilizante y placentera e imagínesse usted allí. Olvídense de todo por un momento. Concéntrese únicamente en un lugar pacífico.
- Encienda un incienso o una vela en vez de un cigarrillo.
- Dígase a sí mismo “no”. Dígalo en voz alta. Practique esto varias veces y escúchese así mismo. Otras cosas que puede decirse usted mismo son: “Soy muy

fuerte como para dejarme vencer por el cigarrillo”, “Ya soy un ex fumador” o “No desilusionaré a mis amigos y familiares”. Y más importante aún, “No me desilusionaré a mí mismo”.

- Nunca se permita pensar que “un cigarrillo no me hará daño”, porque sí le hará.
- Colóquese una liga en su muñeca. Cada vez que piense sobre fumar, estírela y suéltela contra la muñeca para recordarse a sí mismo de todas las razones que le hicieron querer dejar de fumar inicialmente. Luego recuerde que no siempre necesitará la liga para ayudarlo a mantenerse con sus planes de dejar el hábito.

Otras maneras para mantenerse activo

Es posible que usted tenga mucha energía acumulada mientras trata de abandonar el hábito y mantenerse alejado del tabaco. Cuando esté buscando algo que hacer para evitar el tabaco, piense en maneras en que pueda estar activo y productivo, o tal vez pueda tratar algo nuevo. Realice labores de jardinería o quehaceres domésticos. Organice o limpie el armario, la habitación o incluso todo el sótano o el ático. Dedíquese a practicar un nuevo deporte o pasatiempo que disfrute. Algunas de estas “distracciones” también pueden ayudar a evitar que suba de peso después de dejar de fumar.

Busque actividades que sean gratuitas o que no sean muy costosas. Usted puede rentar un DVD para principiantes de yoga, tai chi o aeróbicos; o quizás puede tomar prestado el DVD en la biblioteca. Además, caminar en un parque, un centro comercial local, o en su vecindario es una buena manera de mantenerse activo. Usted notará con el transcurso del tiempo que estas cosas se harán más fáciles de realizar. Además fíjese en que puede respirar mejor conforme pasa cada día sin fumar.

Cómo mantenerse sin tabaco durante los días festivos

Una vez que se deja de fumar, las siguientes semanas pueden ser difíciles para cualquier persona. Además, mantenerse sin fumar puede ser aún más difícil durante la temporada de días festivos, cuando el estrés y la tentación a excederse son peores. Algunos esfuerzos especiales pueden ayudarlo a celebrar los días festivos sin que ceda a las ansias de fumar. Muchas de estas ideas también pueden ser útiles durante el año.

Celebre el hecho de que usted ya es un ex fumador y trate estos consejos para que se mantenga alejado del cigarrillo:

- **Sea un anfitrión.** Considere preparar una cena familiar para mantenerse ocupado. Hacer las compras y cocinar tomará ciertamente mucho de su tiempo. Si este año usted prefiere ser un invitado, quizás usted puede cocinar un plato especial que pueda llevar a la cena.
- **¡No se exceda!** Al no fumar, puede que esté inclinado a excederse durante las festividades. Esté consciente de cuánto puede comer y beber; puede ser fácil ceder a las otras tentaciones. Si llega a excederse, sea clemente consigo mismo. Recuerde que para el próximo año no será tan difícil.
- **Trate de mantenerse alejado del alcohol** Consuma agua de seltzer sin azúcar, refresco de fruta sin alcohol, soda o cidra. Esto evitará la urgencia de encender un cigarrillo cuando usted tome alguna bebida y también puede ayudar a evitar el aumento de peso.

- **Evite los alimentos muy condimentados y azucarados.** Los alimentos muy condimentados y azucarados tienden a aumentar las ansias de fumar.
- **Consuma bocadillos bajos en calorías** Los bocadillos bajos en calorías, tales como zanahorias, manzanas y otros entremeses saludables pueden ayudar a satisfacer el deseo de mascar sin agregar kilos o libras a su peso.
- **Extienda el tiempo que invierte en las comidas.** Cuando usted come lentamente y hace una pausa entre los bocados, la comida le satisface más. Como postre, cómase una mandarina, una naranja o descascare nueces, algo que también le mantenga sus manos ocupadas.
- **Manténgase ocupado en las fiestas.** Usted puede participar como barman, servir entremeses y saludar a los invitados para que esto le ayude a mantenerse alejado del cigarrillo. Si se le presentan deseos de fumar, coloque algo en su mano que no sea un cigarrillo. Un excelente sustituto puede ser el palillo que se utiliza para revolver las bebidas preparadas.
- **Recompéñese a usted mismo con algo especial.** Celebre que se ha mantenido sin fumar. Considere regalarse a sí mismo eso que tanto usted ha querido tener.
- **Cómo lidiar con la frustración.** Cualquier frustración añadida puede provocar el querer un cigarrillo. Lleve con usted su revista o libro favorito de entretenimiento, lea sus mensajes de correo electrónico, o envíele un mensaje de texto a un amigo mientras espera en la cola. Cuando usted sienta que va a perder el control, deténgase y piense. Tome el control de sí mismo y hable con la persona que esté próxima a usted en la fila para pagar, o comience a observar lo que usted va a comprar.

Más sugerencias

Si tiene un momento de debilidad y recae durante los días festivos, no se deje llevar por el pánico. Respire profundamente. Recuérdele a sí mismo su compromiso de dejar de fumar, y todas las razones para dejar el hábito. Comprométase con regresar a su programa para dejar de fumar inmediatamente. Destruya cualquier cigarrillo que tenga antes de que intente fumar otro. Trate de averiguar por qué ocurrió la recaída y aprenda de esto. A continuación se ofrecen más ideas que han ayudado a los fumadores a dejar el hábito por siempre:

- **Tome un día a la vez.** Cuando usted despierte en la mañana, haga la promesa de que no va a fumar un cigarrillo ese día. Un día a la vez hace que todo esto sea más llevadero.
- **Imagínese así mismo triunfante.** Planee con anticipación y piense cómo usted va a lidiar con las situaciones que causan tensión sin regresar a fumar un cigarrillo.
- **Tómese un descanso.** Los ejercicios de relajación pueden ayudar a aliviar la urgencia de fumar. Tome un respiro profundo, aguántelo por un momento, luego suéltelo muy lentamente. O, levántese y estírese mientras respira profundamente varias veces. Recuerde que la urgencia de fumar es sólo temporal. Esto se le va a pasar.
- **Ejercítese.** La actividad física ayuda a aliviar la tensión y las ansias de fumar. El ejercicio también ayuda a perder esas libras de más.
- **Busque amigos que sean ex fumadores o que no fumen.** Los amigos que dejaron de fumar y los que nunca han sido fumadores pueden ser aliados para ayudarlo a mantenerse ocupado y lejos de los cigarrillos. Planifique tiempo con ellos para que explore nuevos intereses que usted pudiera disfrutar. Recuerde

que usted está aprendiendo a comportarse como una persona que no fuma, y necesita encontrar nuevos lugares y actividades para reemplazar aquellos que giraban en torno al hábito de fumar.