



Tabaquismo

¿Sabías que dejar de fumar es difícil pero no imposible? ¡Descubre cómo comenzar!



El tabaquismo es una enfermedad crónica caracterizada por la dependencia a la nicotina, obligando a los fumadores a seguir consumiendo tabaco de forma desmedida, por eso te daremos unos consejos para dejar este hábito.

Lo primero que debes de hacer para dejar de fumar es fijar una fecha, reducir el consumo de cigarros poco a poco y dejar de fumar por completo ese día. Haz una lista de las razones por las que quieres dejar de fumar y comunica a todos tus amigos, familia y compañeros de trabajo tu plan de dejar de fumar y la fecha en que lo harás, esto ayudará cuando los síntomas de abstinencia aparezcan ya que la gente de tu alrededor te comprenderá. Deshazte de todos los cigarros justo antes de la fecha que elegiste y limpia todo lo que pueda oler a tabaco.

Cuando dejes de fumar cambia tu estilo de vida, como los horarios para comer y otros hábitos diarios. Cambia los lugares en donde antes fumabas por nuevos en donde podrás respirar aire fresco. Realiza más ejercicio, camina o monta en bicicleta, también frecuenta lugares en donde esté prohibido fumar, de este modo no tendrás la tentación de hacerlo o alejarás los pensamientos de fumar de tu mente.

¡Recuerda!

Si tu quieres puedes, fija una fecha y comprométete con tu salud, dejar de fumar está también en tu actitud y determinación.