

	Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo Bienestar Universitario	
	SUBPROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE MENSAJES SALUDABLES	Número 005/A/2017

CONSEJOS PARA DEJAR DE FUMAR

El tabaco es una de las drogas más letales que existen en el mercado, y una de las principales causas de enfermedades mortales que cada año cobra la vida de miles de personas en todo el mundo. Somos conscientes de lo difícil que es superar esta adicción. Por esta razón queremos darte algunos consejos para poder acabar de una vez por todas con este hábito:

MIDE TUS VICTORIAS DE MANERA REALISTA.

En lugar de decir que vas a dejar de fumar "para siempre", celebra este pequeño triunfo cada hora o cada día. De esta manera las metas serán más realistas.

SE CONSCIENTE DE QUE VAS A PASAR POR UN PROCESO DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL.

La dependencia química del tabaco no es fácil de romper. Todas las partes de tu vida y tus pensamientos están infectados por el tabaco. De manera que no será un proceso fácil. El proceso es similar a la pérdida de un ser querido donde pasarás por las mismas etapas de superación: la negación, la ira, la depresión, y finalmente la aceptación y la complacencia.

	Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo Bienestar Universitario	
	SUBPROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE MENSAJES SALUDABLES	Número 005/A/2017

ASEGÚRATE DE COMER DE MANERA REGULAR.



La nicotina del tabaco hace que en ocasiones no sintamos hambre y podamos saltar algunas comidas sin sentir ansiedad. Esto no será posible una vez dejes el tabaco. De manera que para llevar una vida ordenada trata de comer con regularidad, sobre todo el desayuno, que es la comida más importante de todas.

Cuando decidas dejar este vicio, recuerda beber muchos licuados de frutas naturales ácidas, como el arándano, durante los tres primeros días. Esto acelerará el proceso de tu cuerpo para liberar tu torrente sanguíneo de nicotina, lo que te ayudará a estabilizar los niveles de azúcar.

EVITA CUALQUIER TIPO DE MULETA O BASTÓN.

Por muleta aquí entendemos cualquier ayuda para evitar tu recaída, bien sea una persona, un nuevo producto, servicio o actividad. Cuanto antes elimines esta ayuda, tendrás muchas más posibilidades de no recaer.

Estamos seguros de que las ayudas no son necesarias y no debes

	Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo Bienestar Universitario	
	SUBPROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE MENSAJES SALUDABLES	Número 005/A/2017

permitir que algo se vuelva imprescindible para ti. Todo lo que hiciste como fumador eres capaz de hacerlo como no fumador. Eso sí, trata de evitar el consumo de alcohol durante los primeros días sin tabaco.

TEN EN CUENTA EL CONSUMO DE CAFEÍNA.

La nicotina reduce los efectos de la cafeína en tu cuerpo, por lo que es necesario reducir a la mitad el consumo de cafeína cuando se abandona este vicio.

PREPÁRATE PARA SOÑAR CON EL TABACO.



A medida que nuestro cuerpo vuelve a la normalidad tras unas semanas sin fumar, es habitual soñar con el tabaco. Pero no te asustes, si sueñas con el tabaco es una buena señal. Quiere decir que tu cuerpo se está recuperando.

 Universidad de Santander Presidencia del Rector de la Universidad del Santander Resolución No. 0219-2017 del Rectorado UDES Vigilada Mineducación	Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo Bienestar Universitario	
	SUBPROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE MENSAJES SALUDABLES	Número 005/A/2017

EMPLEA TÉCNICAS PARA HACER FRENTE A LOS ANTOJOS.

Eventualmente experimentarás ciertos periodos de ansiedad en ciertas situaciones, pues tu cuerpo y tu mente están acostumbrados a recibir ciertas cantidades de nicotina en determinados momentos del día.

Puedes emplear varias técnicas para afrontar estos episodios: Respira profundamente mientras piensas en una persona a la que aprecias. También puedes repetir el abecedario mentalmente, pero asociando cada letra a una cosa que te guste o a una persona amada.

SE CONSCIENTE DE LA DISTORSIÓN DEL TIEMPO CUANDO DEJES DE FUMAR.



Los estudios han demostrado que la nicotina distorsiona tu sentido del tiempo. Ten en cuenta que un episodio de distorsión del tiempo nunca va a durar más de tres minutos, aunque te puedan parecer horas. Utiliza un reloj para tener una perspectiva real del tiempo.

	Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo Bienestar Universitario	
	SUBPROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE MENSAJES SALUDABLES	Número 005/A/2017

WEB GRAFIA

TODO MAIL. *8 consejos para dejar de fumar*. [En línea].]. [Fecha de consulta: Febrero 8 de 2017]. Disponible desde: <http://www.todo-mail.com/content.aspx?emailid=5558>

Imágenes tomadas de:

http://www.stockphotos.mx/image.php?img_id=28490331&img_type=1

<http://blog.hola.com/farmaciameritxell/2016/04/desayunar-bien.html>

<http://www.onlinepnl.com/distorsion-del-tiempo-en-la-mente/>