



Para tener éxito en el proceso de dejar de fumar, además de la decisión, se requiere una adecuada preparación física y mental que permita tener éxito en el intento. A continuación, encontrarás algunas recomendaciones para que pongás en práctica:



**Los primeros días aparecerán síntomas como:** irritabilidad, sudoraciones, impaciencia, mareos, dolor de cabeza, hambre, insomnio, etc. Todos estos síntomas son la reacción del cuerpo ante la ausencia de la nicotina.

Para dejar de fumar no basta con decir "me gustará" o "sería una buena opción". Si en otros momentos lo has intentado y no lo has vencido, es probable que no te hayas preparado adecuadamente.

## De las palabras a las acciones.

**¡Vos podés lograrlo!**

No pensés en que vas a dejar de fumar el resto de tu vida, pensá que es solo por el día de hoy. Dejar de fumar es la mejor decisión que podés tomar y de la cual no te vas a arrepentir.

Si estás dejando de fumar y necesitás apoyo para vencer tu dependencia al cigarrillo, comunicate con nosotros.

PROCESO DE COMUNICACIÓN C-AD-60



**¿Cómo dejar de fumar?**

[iafa.go.cr](http://iafa.go.cr)

☎ LÍNEA GRATUITA: 800-4232-800



**iafa**  
Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia

**¡Vos podés lograrlo!**

**iafa**  
Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia

# HAZ ANOTACIONES



## Llevá un registro

de las horas, los lugares y los estados de ánimo que te provocan ganas de fumar. Es importante que identifiques cuáles son los factores que te estimulan el deseo de un cigarrillo.



## Guardá

tus cigarrillos en un lugar distinto al habitual. Cuando deseés fumar un cigarrillo esperá un par de minutos antes de hacerlo.



## Dejá

de fumar en los lugares o momentos en los que estás acostumbrado a hacerlo (en la casa, durante el café, etc.)



## Pegá

la lista en lugares visibles de tu casa y trabajo.



## Evitá

estar cerca de las personas fumadoras. Practicá ejercicios físicos con frecuencia.



## Si fumás

al levantarte, tené a mano jugo de naranja para que lo tomés en el momento que deseés encender el cigarrillo.



## Anotá

en una lista todos tus motivos para dejar de fumar y las cosas que querés conseguir cuando lo logrés.



## Solicitá

información sobre terapias sustitutivas de nicotina.



## Al levantarte

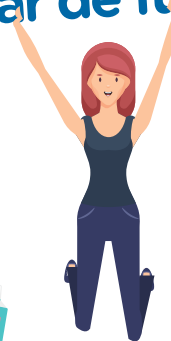
pensá "Hoy no voy a fumar".



## Mantenete firme,

a pesar de los deseos que tengás por encender un cigarro.

# Finalmente, llegó el día de dejar de fumar



## Inmeditamente

después de desayunar, laváte los dientes para cambiar el sabor de la boca.



## Iniciá

el día con una buena ducha, luego preparate un desayuno con muchas frutas. Es preferible que los primeros días no consumás café, ya que este incrementa el deseo de fumar.



## Tomá

mucha agua para ayudar a tu cuerpo a desintoxicarse.

## La noche antes de dejar de fumar



## Comentale

a tu familia y amigos tu decisión de abandonar el fumado



## Eliminá

de tu casa, oficina o vehículo todo lo que te recuerde fumar: cajetillas de cigarro, ceniceros, fósforos, encendedores, etc. Creá un ambiente limpio a tu alrededor.



## Cuando aparezcan

los deseos de fumar, respirá profundo al menos cuatro veces y recordá los motivos que te llevaron a dejarlo.