

Superando la abstinencia

Cuando aparece el deseo de fumar, es pasajero. Recuerda que puedes manejar las situaciones que precipitan el deseo de fumar.

Intenta realizar alguno de estos ejercicios si tienes deseo intenso de fumar

CONTROLAR por reloj el tiempo que dura el episodio

BEBER uno o dos vasos de agua

REALIZAR ejercicios respiratorios y de relajación

SALIR a caminar

TOMAR un baño

UTILIZAR caramelos sin azúcar o goma de mascar

COMUNICARSE con un amigo o familiar

COMUNICARSE con su médico

UTILIZAR un chicle de nicotina

