

Recaídas

¿Por qué se recae?

El 60% de las recaídas se producen entre el primer y tercer mes de abstinencia, en esta etapa la dependencia física es la principal causa.

Superado este período todo el primer año continúa siendo de riesgo, la dependencia psicológica nos puede jugar una mala pasada. Es muy importante que hayamos logrado romper las principales asociaciones del cigarrillo con nuestras actividades y encontrar herramientas para enfrentar las situaciones de estrés. Pero siempre se mantiene el riesgo de recaer.

Hay que mantenerse alerta.

Factores que predisponen a una recaída:

- Estar en reuniones con personas que fuman.
- Haber perdido la confianza en uno mismo.
- Fumar algunos cigarrillos ocasionalmente.
- Aparición de problemas laborales o familiares.
- Discusiones o peleas.
- Situaciones emocionalmente fuertes, buenas o malas.
- Mantener rutinas y hábitos de cuando fumaba.
- Estar con mucho tiempo ocioso.

Recaídas

Como prevenirla:

- Tenga previsto algo para hacer cada vez que le venga el deseo de fumar. En pocos minutos se supera si logra distraer su pensamiento.
- No se ponga a prueba. La adicción se supera, pero un mínimo contacto con la nicotina reinstala su necesidad de fumar.
- Evite las situaciones de riesgo o prevea cómo protegerse de encender un cigarrillo "sin querer", por ejemplo en una fiesta o lugares dónde usted sabe que le darán ganas de fumar.

¿Qué hago si volví a fumar?

- No se desespere. Un cigarrillo puede ser el inicio de una recaída, pero está a tiempo de evitarla.
- Investigue las causas que le motivaron fumar y busque un modo de evitarlas en el futuro.
- Solicite el apoyo y la ayuda que sea necesaria. En primer lugar búsquelo entre quienes lo rodean.
- Comience siguiendo las mismas recomendaciones con las que logró la abstinencia. Utilice las estrategias que aplicó el día previo a dejar de fumar.

**¡NUNCA ES TARDE PARA EMPRENDER
EL CAMINO HACIA LA SALUD!**