



RECOMENDACIONES PARA AFRONTAR LOS PRIMEROS DIAS SIN FUMAR

Por Francisco Pascual, médico en conductas adictivas

ALIMENTACIÓN

- Tome comidas sencillas. Evite los fritos, carnes muy sazonadas o comidas fuertemente condimentadas.
- Elimine durante éstos primeros días, la ingestión de café y alcohol.
- Beba abundantemente zumos de frutas, especialmente aquellos que sean ricos en vitamina C (naranjas, limones, pomelos, etc..)
- No olvide beber además, dos vasos de agua media hora antes de las tres principales comidas (desayuno, almuerzo y cena).
- Procure consumir alimentos ricos en vitamina B (cereales: germen de trigo, levadura de cerveza..).
- Si se levanta con tiempo suficiente, podrá tomar un desayuno realmente nutritivo que le ayudará a fortalecer y calmar sus nervios.
- Usted ya conoce los alimentos que estimulan su deseo de fumar, evítelos. Haga una selección apropiada de alimentos.
- Evite igualmente un estómago demasiado lleno que sin duda le adormecerá a usted y a su autocontrol.

HÁBITOS POR LA MAÑANA

- Ducha tibia terminando con agua fría.
- Fricción fría después de la ducha.
- Beber agua y zumos de frutas, entre horas.
- Procurar tomarse el tiempo para desayunar suficientemente.

DESPUÉS DE LAS COMIDAS

- No se siente en su sillón favorito a mirar TV, olvídense de ambos y:
- Lávese inmediatamente los dientes.
- Procure hacer un poco de ejercicio. Por ejemplo: Salga a andar, de un paseo por el parque más próximo, dispóngase a ir al trabajo en transporte colectivo, vaya a lavar los platos o ayude a lavarlos, secarlos.

ROMPA SU RUTINA GENERAL

- Empiece a utilizar sus pulmones.
- Lo que pueda hacer andando no lo haga en coche.
- Haga ejercicio.
- Empiece a practicar un nuevo deporte (tenis, gimnasia, natación, baloncesto, ciclismo..).
- Mantenga sus manos ocupadas durante el tiempo libre. Por ejemplo cultivando aficiones para las cuales nunca tuvo tiempo: coleccionar sellos u otros objetos, aeromodelismo, construcciones en miniatura, carpintería, montar un pequeño taller de "bricolage" en su casa, hacer puzzles, inventar y realizar juegos con sus hijos, tocar un instrumento musical, pintar, hacer figuritas de barro, tallar madera o esculpir piedra, jardinería, sacar a pasear al perro, hacerse la manicura, escriba cartas, pruebe nuevas recetas...
- Procure que todas sus actividades durante el tiempo libre sean lo más relajantes y reparadoras posible.
- Absórbase en actividades altamente satisfactorias e importantes para usted.
- Añada espontaneidad, novedad y diversión a su rutina diaria.

HÁBITOS: CUANDO ESTE MUY NERVIOSO

- Mantenga entre sus manos objetos distintos al cigarrillo (bolígrafo, anillo, pulsera, etc..).
- Aprenda a relajarse.
- Respire profundamente y luego intente sentarse por algunos instantes en la posición más cómoda posible.
- Procure situarse en lugares lo más limpios posible de humos de tabaco.
- Dúchese o tómese un baño si es posible.

DURANTE EL DIA

- *Lea y medite de vez en cuando su lista de razones para dejar de fumar.*