



# CONSEJOS EVITAR FUMAR



## AQUÍ TE PRESENTAMOS 10 PROBLEMAS COMUNES RELACIONADOS CON LA TERAPIA DE PRESIÓN POSITIVA CONTINUA Y CÓMO PUEDES ABORDARLOS:

### Identifica las causas de tu ansiedad

Comprende qué situaciones o emociones disparan tu ansiedad y deseo de fumar. Una vez identificadas, busca estrategias para enfrentarlas de manera saludable.

### Actividad física regular

El ejercicio es un excelente aliado contra la ansiedad. No solo mejora tu salud física, sino que también libera endorfinas, las cuales son conocidas como hormonas de la felicidad, ayudándote a reducir el estrés y la ansiedad.

### Sustitutos saludables

Encuentra actividades o alimentos saludables que puedan distraerte o sustituir el acto de fumar cuando sientas ansiedad. Por ejemplo, masticar chicle sin azúcar, comer frutas o verduras crujientes, o dedicarte a un hobby que disfrutes.

### Establece metas claras y realistas

Establece metas a corto y largo plazo para dejar de fumar. Celebra tus logros por pequeños que sean, y si tienes un desliz, no te desanimes, analiza lo ocurrido y sigue adelante.

### Técnicas de relajación y respiración

Aprende y practica técnicas de relajación como la meditación, el yoga o ejercicios de respiración profunda. Estas técnicas pueden ayudarte a manejar momentos de ansiedad sin recurrir al tabaco.

### Apoyo profesional y social

Habla sobre tus desafíos con amigos, familiares o un profesional de la salud. Pueden ofrecerte apoyo emocional y estrategias para manejar la ansiedad y el deseo de fumar.

### Evita las situaciones de riesgo

Reconoce y evita situaciones o personas que asocias con el hábito de fumar. Cambia tus rutinas o entornos para reducir la tentación.

### Manejo de la abstinencia y recaídas

Prepárate para los síntomas de abstinencia y posibles recaídas. Reconoce que son parte del proceso y no significan que has fallado. Aprende de cada intento y sigue intentándolo.

