



¡¡¡¡ QUIERO DEJAR DE FUMAR YA !!!!!

Tercera entrega

TERCERA SEMANA DEL PROGRAMA

¿Qué tal se te está dando? Seguro que hay pautas que te resultan más fáciles de seguir que otras. Intenta establecer cuáles son las complicadas y, si te resulta realmente difícil llevarlas a cabo, escíbeme y lo podremos solucionar...

Es posible que a estas alturas del programa experimentes una mejoría física como es el reconocimiento de olores y sabores, subir escaleras con mayor facilidad, etc. Ojo, también pueden aparecer toses provocadas porque los cilios pulmonares están más limpios. Puede parecer paradójico, pero esa limpieza hace que estén más sensibles (de ahí la tos), y por tanto, que funcionen mejor. Exactamente igual te puede ocurrir con la garganta, pues el esófago, tráquea, laringe y faringe se hacen más sensibles e, indudablemente, funcionan mejor.



Y ahora ¡¡¡¡¡a seguir avanzando!!!!

La semana pasada elegiste **3 situaciones** en las que decidiste dejar de fumar. Obviamente si fueron 2 o tan solo 1 no hay ningún problema: la realidad es que has dejado de fumar en alguna situación, en definitiva, cada vez consumes menos cigarrillos. Ahora toca decidir otras situaciones en las que no vas a fumar (sumándose a las anteriores, es decir, vas a seguir reduciendo los momentos o situaciones en los que fumas). Recuerda que siempre estés a tu favor, esto es, continúa con aquellas en las que te vaya a costar menos.

Reducción de nicotina y alquitrán en otro 30%: Lleva a cabo una nueva reducción de nicotina, bien a través del cambio de marca (si existe esa posibilidad) o reducción del número de cigarrillos fumados. Para saber cuántos cigarrillos puedes fumar para practicar esa reducción sigue la siguiente tabla:

Si en la semana anterior fumabas:	A partir de ésta fuma:
50	35
40	28
35	25
30	20
25	18
20	15
15	10
10	6
8	5
6	4
4 o menos	No fumes ninguno



Una vez más te recuerdo **las 3 reglas para la disminución de cigarrillos consumidos diariamente:** reducción de 1/3 , incluso si puedes, de 1/2 del consumo de cada cigarrillo (de nuevo puedes hacer una marca con un bolígrafo o poner los dedos a la altura de la mitad del cigarrillo), no aceptar cigarrillos ofrecidos y finalmente llevar el cigarro a la boca sólo para fumar.

Y a estas alturas del programa seguro que puedes incluir algunas **Reglas**

Si fumas nada más levantarte o antes de desayunar, espera **30 minutos** antes de hacerlo.

Si aun no lo has hecho, retrasa un mínimo de **15 minutos** los cigarrillos después de comer, de la hora del café y de la cena.

No fumes **durante las comidas** (disgrata del sabor de las comidas.....).

Te resumo las pautas para esta tercera semana de tu programa:

1. Elige situaciones en las que , desde ya, no vas a fumar (recuerda, pontelo fácil....).
2. Haz un nuevo cambio de marca de cigarrillos con menor contenido de nicotina y alquitrán. Si ya es difícil este cambio de marca, reduce el número de cigarrillos.
3. Sigue aplicando las 3 reglas para reducir el consumo total de cigarrillos diarios.
4. Intenta llevar a cabo las reglas descritas anteriormente.

Y, por favor déjame recordarte una vez más que no estás solo en este proceso: cualquier dificultad, duda o problema comentámelo. ¡¡¡¡Juntos lo resolvemos!!!!



rosamelgarmoreno@gmail.com

600409363