

## CÓMO CONTROLAR TUS SITUACIONES DE RIESGO

### IDENTIFÍCALAS.

Lo primero es que sepas en qué momentos te va a ser más difícil estar sin fumar. Repasa tu autorregistro de cigarrillos, las situaciones que valoraste como grado de necesidad 2 son las que van a requerir un mayor esfuerzo.

### EVÍTALAS.

Una de las mejores estrategias, sobre todo durante los primeros días es que evites enfrentarte a situaciones de riesgo en la medida de lo posible. No es que tu vida vaya a cambiar para siempre sino que al principio es mejor protegerse que enfrentarse a riesgos innecesarios. Te proponemos algunos cambios:

- Evita tomar café en el desayuno, cámbialo por infusiones o zumo de naranja.
- No acudas a reuniones sociales en las que se tome alcohol.
- Levántate de la mesa después de comer, evita la sobremesa.

### ALTÉRALAS.

Existen situaciones que no se pueden evitar por lo que una buena estrategia es que las modifiques:

- Ve a pasear en vez de estar sentado viendo la televisión.
- Siéntate en la zona de no fumadores en los restaurantes.
- Cambia el pensamiento de “en este momento necesito fumar” por “un cigarro no cambiaría nada en esta difícil situación” o “realmente no necesito un cigarro”.

### UTILIZA OTRAS ALTERNATIVAS.

El uso de comportamientos o pensamientos alternativos es otra forma de enfrentarte a determinadas situaciones:

- Utiliza técnicas de respiración/relajación en vez de fumar en situaciones estresantes.
- Come caramelos o chicles sin azúcar, zanahorias, bebe agua.
- Llama a un amigo. Realiza algún trabajo manual.
- Utiliza pensamientos como “Lo estoy haciendo muy bien, puedo con ello”, “No voy a estropearlo por un cigarrillo”.

## **CUANDO LAS GANAS DE FUMAR PARECEN IRRESISTIBLES**

**ESPERA 5 MINUTOS CONTROLADOS  
MEDIANTE RELOJ y entre tanto.....**

**- CAMBIA INMEDIATAMENTE LA SITUACIÓN EN LA QUE  
TE ENCUENTRAS.**

**- ANALIZA LAS SIGUIENTES CIRCUNSTANCIAS Y  
MOTIVOS:**

- ¿Por qué tengo tantas ganas?
- Recuerda los motivos de **dependencia**.
- Recuerda los motivos por los que **quieres dejar de fumar**.

**- DEGUSTA UN SUSTITUTO DEL TABACO:**

- Agua, zumo de fruta, infusión...
- Fruta, caramelos o chicle sin azúcar, regaliz, canela en rama...

**- UTILIZA EL CHICLE O COMPRIMIDO DE NICOTINA.**

**- MANTÉN LAS MANOS OCUPADAS.**

**- REALIZA ACTIVIDADES QUE HAGAN DIFÍCIL FUMAR:**

- Ejercicio, ducha, nadar, lavar el coche, jardinería...

**- REALIZA TÉCNICAS DE RELAJACIÓN:**

- Concentra la mirada en un punto cualquiera y, respira **lenta y profundamente** durante unos minutos.