

¿Quiere dejar de fumar?

Si está pensando en dejar de fumar **¡bien hecho!** Seguro que cuenta con razones para ello. Es muy importante que fije una fecha dentro de las próximas semanas. Elija un día concreto que crea tendrá menos dificultades, un lunes, o un domingo... El día que prefiera. No es conveniente esperar, es mejor señalar una fecha y comenzar, eso que sale ganando. Se deja de fumar de un día para otro. Dejarlo «poco a poco», suprimiendo cada día algunos cigarrillos, no suele ser eficaz. Es mejor y más fácil dejar de fumar **de golpe** a partir de la fecha marcada. Es importante decirlo a las personas cercanas y que le pueden ayudar: hijos, amigos, compañeros. No debe tener miedo al compromiso. Va a hacer un intento serio y definitivo para dejar de fumar y ellos deben apoyarlo.

¿Cómo podemos ayudarle?

Nosotros podemos evaluar el grado de dependencia a la nicotina y la motivación que le lleva a dejar de fumar. Podemos marcar el día, y orientar todo el proceso hasta conseguir el objetivo. Cada día que pasa sin fumar es un día de éxito del programa. Utilizamos técnicas psicológicas y si es necesario, tratamiento sustitutivo y farmacológico para superar el síndrome de abstinencia de la nicotina. Todo bajo control médico y psicológico.

El apoyo psicológico y las terapias cognitivo-conductuales para dejar de fumar suelen obtener un alto índice de éxitos, como ocurre con otras adicciones con fuerte componente biológico y psicológico.

Otro aspecto importante es el de los grupos terapéuticos ante un mismo problema, como es el caso del tabaquismo.



Gabinete de Psicología

Dr. R. Sotillo Hidalgo
Colegiado AN-06441
Avenida de Andalucía, 215, 1º
Coria del Río (Sevilla)
Teléfono 666 10 55 88

<http://www.capitalemocional.com>

Gabinete de Psicología

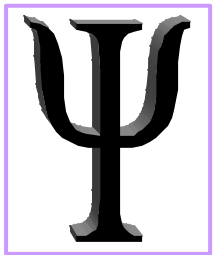
Dr. R. Sotillo Hidalgo
Colegiado AN-06441
Avenida de Andalucía, 215, 1º
Coria del Río (Sevilla)
Teléfono 666 10 55 88

<http://www.capitalemocional.com>

¿Cuándo comienzo el tratamiento?

Cuando quiera. Nos marcamos una fecha que puede coincidir con la semana anterior a dejar de fumar. Es decir, una semana antes de dejarlo comenzamos la terapia y preparación para lo que será la mejor inversión en salud en su vida.

El **primer viernes** de cada mes realizamos sesiones informativas en grupos, siempre que contemos con al menos cinco personas.



6 razones para dejar de fumar

Para mejorar la salud. Que podría ser una buena razón y no necesita de más.

Para ahorrar dinero. Lo que supone que una persona fumadora de un paquete al día tendría un aumento de sueldo de más de 1000 euros al año. O 2.000 si fuma dos paquetes.

Para dar ejemplo. A los hijos. Sería una buena razón para evitar que ellos fuesen fumadores en el futuro.

Para mejorar el gusto. Y el sabor de las cosas, así como el olfato.

Para evitar el mal aliento y los dientes amarillos. Que da una mala imagen y lo que es peor, mala salud bucodental.

Para mejorar mi aspecto. Y evitar olores en la ropa, dedos amarillos, olor en el pelo, etc.

Seguro que encuentra otras razones, aunque una es más que suficiente.

¿Es infalible el método?

Aunque el éxito en dejar de fumar depende no sólo del método, sino que intervienen muchos otros factores, hay un **alto porcentaje de éxito** si seguimos fielmente cada paso, y lo más importante, cada día que hayamos pasado sin fumar, habrá sido un saldo positivo en nuestro objetivo.

Lo importante es plantearse seriamente dejar de fumar, elegir el comienzo, contar con apoyos y recursos, aumentar cada día que pasa nuestra voluntad y confianza en nosotros mismos y sobre todo saber que se puede dejar de fumar, porque otras muchas personas lo hacen cada día y lo han superado como vamos a hacerlo nosotros.

Tratamos de combinar la terapia psicológica con la sustitutiva y los fármacos para dar mayor seguridad de éxito. Es la **combinación de las estrategias y la adaptación a cada persona lo que garantiza el éxito.**

¿Y si me entran ganas de fumar?

Las ganas de fumar se deben tratar como una sensación que sabemos pasa pronto y no como un cataclismo. Además dura poco, es cuestión de segundos y cada vez que la superamos nos volvemos más fuertes para la próxima. Así en unos días serán menos frecuentes las ganas.

Lo mejor es aprender a relajarse o a cambiar el ritmo, ya sea en el trabajo o en cualquier actividad, mediante otra **estrategia diferente** a la que hacíamos antes con el tabaco. Por ello podemos cambiarlo por un vaso de agua, un chicle o simplemente salir y pasear.

