

## *Sesión 3.*

*Dejar de fumar es nuestro objetivo, y piense que ya está a medio camino de conseguirlo si siguió las otras sesiones. Dejar de fumar debe ser un estilo de vida estos días.*

---

Índice:

1. Introducción.
2. Sobre los registros.
3. Sigüientes pasos.
4. Tips.
5. Conclusión.

### **1. Introducción.**

En esta sesión empezaremos a dar otro giro de tuerca, comenzando con la reducción específica y gradual de nicotina, crearemos otros comportamientos alternativos, y leeremos en el archivo adjunto ciertas mejoras que experimenta el cuerpo tras dejar de fumar a corto y medio plazo a modo de refuerzo para aumentar su motivación. Todo esto sin olvidar de continuar con los pasos de las sesiones anteriores.

### **2. Sobre los registros.**

El registro de la semana anterior es el que usaremos definitivamente para saber si usted está obteniendo resultados con esta guía, recuerde los pasos, la gráfica y las preguntas que debe de contestar. Si todo va bien, esta semana tendrá un descenso del consumo.

### **3. Sigüientes pasos.**

Este descenso del consumo hará que poco a poco necesite menos nivel de nicotina para que su cuerpo se sienta tranquilo, y esto hay que hacerlo para el día, que llegará pronto, en el que toque el abandono radical del consumo, sea lo más leve posible. ¿Ha encontrado algún patrón característico en su consumo? Si esto fuera así tiene que buscar el modo de romperlo, en la medida de lo posible, por alguna alternativa viable y llamativa para usted. Por ejemplo, si en el descanso de su trabajo, siempre sale del edificio con los compañeros a fumarse un cigarrillo, piense en ir directamente al área de descanso donde no se pueda fumar, charlando con otras personas no fumadoras, aprovechando ese descanso para un tentempié o como buenamente pudiera hacerlo.

Todos los tips de la sesión anterior que se le pedía que intentara hacerlo pero no lo tuviera en mente a la hora de evaluarlo, esta semana toca obligarse a llevarlos a cabo, evaluándolo al final del día. Ya toca empezar a hacer ciertos esfuerzos y cambiar los hábitos que nos faciliten el fumar.

Por último para esta semana queremos que analices que horas del día te costaría menos prescindir del tabaco, ¿las horas pares o las impares? Elija una de ellas, y comprométase a no fumar en ellas. Es sencillo, si eligió las impares por que se levanta a las 8:00 y ese cigarrillo no lo puede evitar, no fume a las 9 a las 11 a las 13... Haga el esfuerzo de saltarse las horas impares, aunque el deseo de fumar sea fuerte, sea usted más fuerte y aguante hasta la siguiente hora.

#### **4. Tips.**

Intente no compensar el no poder fumar en las horas marcadas, de tal forma que si no le apetece, o puede evitar el no fumar en las horas que las tiene habilitadas, no se fuerce en tomar ese cigarrillo.

Tenga siempre a mano un chicle, un caramelo o similar para poder tenerlo en la boca a modo preventivo para amedrentar o paliar las ganas de fumar. En muchas ocasiones es de utilidad. Busque para ello cosas baratas y a ser posibles sin azúcar, light etc.

## 5. Conclusión.

Tras unas primeras semanas de concienciación y entrenamiento ha llegado la hora de empezar a rebajar el consumo de nicotina. Recuerde siempre hacer la evaluación diaria y a leer las cosas que le motivan. No olvide hacerse las mismas preguntas sistemáticamente que le hemos estado indicando anteriormente. Si tiene cualquier duda, no dude en plantearla.

Le esperamos la próxima sesión.

Un cordial saludo a todos,  
Salvador Carrasco Artiaga.

[www.salvadorcarrasco.es](http://www.salvadorcarrasco.es)