

Cómo Evitar el Tabaco Después de Dejarlo

Conozca Qué Provoca su Uso

¿Qué provoca su uso de tabaco?

Probablemente es un sentimiento o situación la que llevará a una persona a fumar o masticar tabaco. Al conocer los sentimientos o situaciones que lo provocan, usted puede planear con anticipación cómo afrontarlos sin usar tabaco.

Cosas que Comúnmente Provocan el Deseo de Fumar

Esta es una lista de algunas cosas que comúnmente provocan el uso de tabaco. Encierre en un círculo las cosas que le provocan el uso a usted. Agregue otras cosas a la lista a medida que las reconozca.

- Despertarse
- Hablar por teléfono
- Beber café o cafeína
- Beber alcohol
- Conocer gente nueva
- Estar en una fiesta
- Estar de vacaciones
- Conducir
- Esperar un autobús
- Relajarse después de una comida
- Mirar televisión
- Trabajar bajo presión
- Sentirse nervioso
- Sentirse enojado
- Sentirse aburrido o tenso
- Sentirse con hambre
- Tener tiempo libre durante sus descansos
- Tener tiempo libre antes o después del trabajo

Use sus Habilidades para Sobrellevar Situaciones

Las habilidades para sobrellevar situaciones son lo que usted usa para lidiar con un sentimiento o situación difícil sin usar

tabaco. Es algo que usted hace para distraerse de los antojos de nicotina.

Esta es una lista de ideas que le ayudarán a tomar conciencia de sus habilidades para sobrellevar situaciones y desarrollar otras nuevas.

- Haga una lista de las cosas que le gusta hacer para divertirse y para relajarse. Cuando se sienta estresado o tenga deseo usar tabaco, tome la lista y siga intentando hasta que encuentre una que le sirva.
- Haga ejercicio. Pruebe distintos tipos de ejercicio para ver cuál le gusta.
- Mantenga objetos que le ayuden a mantener sus manos ocupadas en su casa, el automóvil, la mochila, la cartera o los bolsillos. Estos objetos pueden incluir cosas como pajillas, lápices, juguetes pequeños, dispositivos electrónicos o canicas.
- Pruebe algo nuevo. No haga cosas que hacía cuando fumaba.
- Pase la mayor parte de su tiempo libre en lugares donde no se permita fumar.
- Solicite el apoyo de su familia y amigos.
- Consuma varias comidas pequeñas. Esto ayuda a mantener el nivel de azúcar en la sangre estable y evita sentir el deseo de fumar. Evite los alimentos dulces o picantes que puedan provocar antojos.
- Intente usar mondadientes, palitos de canela, chicle, pasas o apio, si extraña la sensación de tener algo en la boca.
- Cepillese los dientes y disfrute el sabor limpio en su boca.
- Tome una ducha o un baño.

- Dígase "no" a sí mismo. Dígalo en voz alta. Practique esto varias veces y escúchese a sí mismo. Otras cosas que puede decirse son "Soy demasiado fuerte como para ceder al deseo de fumar", "Ahora no soy fumador " y "No decepcionaré a mi familia, a mis amigos ni a mí mismo."
- Nunca se permita pensar que "Solo fumaré uno, no me hará daño." Porque sí lo hará.

Practique sus Habilidades para Sobrellevar Situaciones

Estos son algunos sentimientos y situaciones que con frecuencia provocan el uso del tabaco. ¿Cómo usaría sus habilidades para sobrellevar situaciones en estos casos para evitar usar tabaco?

- Está en una fiesta con un grupo de amigos. Sus amigos están fumando. Usted solía fumar siempre en una fiesta, y de seguro sería bueno fumar un cigarrillo ahora ¿Qué haría o diría?
- Está solo. Se siente triste por el fallecimiento de un familiar o un amigo. ¿Cómo puede sobrellevar sus sentimientos sin fumar?
- Tuvo una pelea con su hermana. Se siente tan enojado que se aleja o cuelga el teléfono Usted solía fumar cuando se sentía así, ¿Qué hace ahora?
- Está en el trabajo y es hora de un descanso, En vez de salir afuera a fumar un cigarrillo con sus compañeros fumadores, ¿qué hará ahora cuando tome su descanso?

Deslices

Muchas personas cometen deslices y usan tabaco después de haberlo dejado. Lo bueno de esto es que muchas personas aprenden de su deslíz y dejan de usar tabaco.

Estos son algunos consejos para volver a encaminarse:

- Deje de fumar o masticar tabaco de inmediato.
- Arroje el tabaco a la basura.
- Salga de la situación que provocó el deslíz.

Una vez que haya salido de la situación, tome un minuto para hacerse estas preguntas:

- ¿Dónde estaba yo cuando sucedió esto?
- ¿Qué estaba haciendo?
- ¿Estaba solo o con alguien más?
- ¿Cómo me sentía? ¿Estaba cansado, enojado, con hambre o me sentía solo?

Si tuvo un deslíz, aprenda de esto y continúe intentándolo. Usted puede tener éxito en dejar de fumar.

Su equipo de atención médica puede haberle dado esta información como parte de su atención. Si es así, por favor úsela y llame si tiene alguna pregunta. Si usted no recibió esta información como parte de su atención médica, por favor hable con su doctor. Esto no es un consejo médico. Esto no debe usarse para el diagnóstico o el tratamiento de ninguna condición médica. Debido a que cada persona tiene necesidades médicas distintas, usted debería hablar con su doctor u otro miembro de su equipo de atención médica cuando utilice esta información. Si usted tiene una emergencia, por favor llame al 911. Propiedad Literaria © 2/2024 Autoridad del Hospital y las Clínicas de la Universidad de Wisconsin. Todos los derechos reservados. Producido por el Departamento de Enfermería. HF#7008s

Avoiding Tobacco After Quitting

Know Your Triggers

What is a trigger for tobacco use? This is a feeling or situation that is likely to lead a person to smoke or chew tobacco. Being aware of the feelings or situations that trigger you, you can plan ahead for dealing with them without using tobacco.

Common Triggers

Here is a list of some common triggers. Circle your triggers. Add others to the list as you become aware of them.

- Waking up
- Talking on the phone
- Drinking coffee or caffeine
- Drinking alcohol
- Meeting new people
- Being at a party
- Being on vacation
- Driving
- Waiting for a bus
- Relaxing after a meal
- Watching TV
- Working under pressure
- Feeling nervous
- Feeling angry
- Feeling bored or tense
- Feeling hungry
- Having free time during breaks
- Having free time before or after work

Use Your Coping Skills

A coping skill is what you do to deal with a hard feeling or situation so that you don't use tobacco. It is something you do to distract yourself from nicotine cravings.

Here is a list of ideas to help you become aware of your coping skills and make new ones.

- Make a list of things you like to do for fun and to relax. When you feel stressed or have a craving, reach for the list and keep trying until you find one that works.
- Get some exercise. Try different kinds of exercise to see what you like.
- Keep items in your home, car, backpack, purse, or pockets to keep your hands busy. These items may include things such as straws, pencils, small toys, electronic devices, or marbles.
- Try something new. Stay away from things you did when you smoked.
- Spend as much free time as you can in places where smoking is not allowed.
- Ask your family and friends for support.
- Eat several small meals. This helps maintain constant blood sugar levels and prevents the urge to smoke. Avoid sweet or spicy foods that can cause a craving.
- Try using toothpicks, cinnamon sticks, gum, raisins, or celery, if you miss the feeling of having something in your mouth.
- Brush your teeth and enjoy the clean taste.
- Take a shower or a bath.
- Tell yourself “no.” Say it out loud. Practice doing this a few times and listen to yourself. Other things to say include “I’m too strong to give into smoking,” “I am a nonsmoker now,” and “I will not let my friends, family,

and myself down.”

- Never allow yourself to think that “I’ll just have one, it won’t hurt.” Because it will.

Practice Your Coping Skills

Here are a few feelings and situations that often trigger tobacco use. How would you use your coping skills in these cases to avoid using tobacco?

- You’re at a party with a group of friends. Your friends are smoking. You always used to smoke at a party and a cigarette would sure be good now. What would you do or say?
- You’re alone. You’re feeling sad about a family member or friend who has died. How do you cope with the feelings without smoking?
- You have a fight with your sister. You feel so angry as you walk away or hang up the phone. You used to smoke when you felt this way. What do you do now?
- You are at work and it is time for a break. Instead of going outside and having a cigarette with your smoking co-workers, what will you do now to take a break?

Slip Ups

Many people slip and use tobacco after they have quit. The good news is that many of these people learn from their slip and stop using tobacco.

Here are some tips to get back on track:

- Stop smoking or chewing right away.
- Throw the tobacco away.
- Get yourself out of the situation that caused the slip.

Once you have removed yourself from the situation, take a moment to ask yourself these questions:

- Where was I when this happened?
- What was I doing?
- Was I alone or with someone?
- How was I feeling? Was I hungry, angry, lonely, or tired?

If you slip, learn and keep trying. You can succeed in quitting.