TU PLAN PERSONAL / 4 SEMANAS

Dejar de fumar comienza con un plan.

Estrategias prácticas para prepararte, superar los antojos y buscar ayuda profesional cuando haga falta.

Primero, define por qué quieres dejarlo

Escribe tres motivos concretos para abandonar el tabaco y decide a quién pedirás apoyo. Puedes elegir una fecha de abandono durante las próximas semanas. Una recaída no elimina tus avances: revisa qué situación la desencadenó y vuelve a intentarlo.

Mis motivos: _____

_____

Mi fecha prevista: _____ Mi persona de apoyo: _____

La ayuda basada en evidencia importa

El acompañamiento conductual y los tratamientos para dejar de fumar pueden mejorar las probabilidades de éxito. Habla con un profesional de salud sobre opciones adecuadas para ti, como parches o chicles de nicotina, o medicamentos de prescripción cuando corresponda. No te automediques.

Tu programa de cuatro semanas

SEMANA 1 · OBSERVA

Registra cuándo fumas, qué sientes y qué lo desencadena. Anota situaciones repetidas y tus razones para dejarlo.

SEMANA 2 · PREPARA

Fija una fecha, prepara respuestas para los antojos, retira los objetos relacionados con fumar e informa a alguien de confianza.

SEMANA 3 · PRACTICA

Sigue tu fecha de abandono; aplica la pausa guiada, cambia rutinas asociadas al cigarrillo y pide apoyo cuando lo necesites.

SEMANA 4 · CONSOLIDA

Identifica lo que funcionó, crea un plan para el estrés y reuniones sociales, y retoma el intento con apoyo si hay una recaída.

HERRAMIENTAS DEL DÍA A DÍA

Cuando venga el antojo

No necesitas decidir durante el impulso. Haz una pausa, cambia de actividad y observa cómo evoluciona la necesidad.

Las 5 D: una estrategia para los momentos difíciles

1. Demora

Retrasa el cigarrillo. Prueba un temporizador de 1, 3 o 5 minutos; repite si es necesario.

2. Distráete

Haz una tarea corta, camina, llama a alguien o cambia de habitación.

3. Respiración profunda

Inhala suavemente por nariz y exhala lento, varias veces, sin forzar.

4. Bebe agua

Toma un vaso de agua, cambia el sabor en tu boca o usa chicle sin azúcar.

5. Dialoga

Pide apoyo a alguien de confianza o conversa con un profesional.

Importante: los antojos no duran exactamente un minuto. Si la urgencia continúa, puedes repetir la pausa y buscar otras estrategias o atención.

Qué hacer según la situación

Después del café

Ve a otro lugar, lava tu taza o cambia temporalmente la rutina.

Después de comer

Levántate, bebe agua o da una caminata breve.

Estrés

Haz respiraciones pausadas, habla con alguien o usa una actividad corta.

Con amigos que fuman

Prepárate para decir: “No, gracias; estoy dejando de fumar”.

DIARIO DE PROGRESO

Tu registro sin presión

Usa esta hoja una vez al día durante la primera semana o imprímela varias veces.

Día 1	¿En qué momento apareció el antojo?	¿Qué hice en lugar de fumar?
Fecha: _____	_____	_____
Día 2	¿En qué momento apareció el antojo?	¿Qué hice en lugar de fumar?
Fecha: _____	_____	_____
Día 3	¿En qué momento apareció el antojo?	¿Qué hice en lugar de fumar?
Fecha: _____	_____	_____
Día 4	¿En qué momento apareció el antojo?	¿Qué hice en lugar de fumar?
Fecha: _____	_____	_____
Día 5	¿En qué momento apareció el antojo?	¿Qué hice en lugar de fumar?
Fecha: _____	_____	_____
Día 6	¿En qué momento apareció el antojo?	¿Qué hice en lugar de fumar?
Fecha: _____	_____	_____
Día 7	¿En qué momento apareció el antojo?	¿Qué hice en lugar de fumar?
Fecha: _____	_____	_____

Recuerda

Cada intento aporta información. Practica alternativas, reduce la exposición a desencadenantes cuando sea posible y busca apoyo. Para quienes desean dejar el tabaco, combinar asesoramiento y tratamiento puede aumentar las probabilidades de éxito.