

## PREVENCIÓN DE RECAÍDAS

- Las recaídas al dejar de fumar son más frecuentes en los primeros seis meses. Por esto este periodo puede considerarse el más “delicado”.
- Repasa los motivos por los que has dejado de fumar, observa los beneficios de haberlo hecho y ten claras las estrategias que has aprendido para hacer frente a los momentos difíciles que pueden aparecer son elementos cruciales para prevenir una recaída.
- Sé consciente de que la existencia del peligro de recaída no implica tener que vivir angustiado sino mantener un mínimo estado de alerta para compensar al máximo el esfuerzo que has hecho hasta ahora.
- Repasa tu registro diario de cigarrillos y te ayudará a recordar cuáles son tus situaciones de riesgo.
- Además de identificar cuáles son tus situaciones de riesgo también has aprendido a preverlas, afrontarlas y superarlas. Mantén tus estrategias personales a punto.
- Pueden aparecer situaciones “especiales” en las que creas que no pasaría nada por fumar un cigarrillo (bodas, vacaciones, etc.). Recuerda que si fumas en ese momento tienes altas probabilidades de volver a fumar la cantidad que fumabas antes por lo que no te merece la pena arriesgarte.
- También pueden aparecer momentos difíciles en los que pienses que un cigarrillo va a ayudarte (problemas laborales, disgustos, etc.). Sin embargo, lo único que sucedería si fumaras es que te añadirías más problemas a los que ya tienes.
- Ahora sólo tienes que decir que no a un único cigarrillo y eso ¡cada vez te es más fácil!