

COMO:

Recuperarse de una recaída.

No hay peor cosa como sentirse mal al volver al fumar después de haber dejado de fumar. Esto se conoce como el haber sufrido una recaída. Al recaer, algunas personas piensan que han fracasados, sintiéndose tan culpable que para ellos es más fácil volver a fumar que pasar por otra recaída. ¡Pero la realidad es que el único fracaso es cuando uno se da por vencido y puede volver a vicio! ¡Pero no se desanime-, pues usted puede utilizar las emociones asociadas con su recaída y en torno usarlas para ayudarse en dejar de fumar para siempre!

¿Que tan común son las recaídas?

Recaer al dejar de fumar es una parte normal del proceso. La mayoría de personas tiene que pasar por esto; es mas, el promedio de recaídas son de cinco a seis por persona.

¿Después de haber dejado de fumar, cuanto tiempo pasara antes de tener confianza en que no voy a recaer?

Las recaídas pueden sucederle en cualquier momento. La mayoría ocurren durante las primeras 24 horas después de haber dejado de fumar pero no es común que sucedan después de siete días, catorce días, veinte y cuatro días, treinta o noventa días. Aunque es menos común, también pueden ocurrir hasta seis meses después de haber dejado de fumar y posiblemente el día de su aniversario del haber comenzado su intento.

¿Cómo me puedo sentir al recaer?

¡Recuérdese que el dejar de fumar requiere mucha atención, esfuerzo y más que nada, **práctica!** Muchas personas quienes están intentando dejar de fumar se critican a si mismos con gran severidad. Tenga paciencia con si mismo y en vez de criticarse, utilice esta oportunidad para aprender de la recaída y volver a comenzar su nuevo intento en lograr su meta.

¿Qué se puede aprender de una recaída?

- En vez de enfocarse en lo que le causo la recaída, aprenda de su experiencia y planifique de antemano en como va a aumentar sus posibilidades en dejar de fumar para siempre.
- Examine las circunstancias y identifique:
 1. porque fumó
 2. que le provoco encender un cigarrillo
 3. que situación le ocasiono el deseo de fumar
 4. que decir si le ofrecen un cigarrillo
- Armándose con esta información, desarrolle un mejor plan para evitar otra recaída

¿Si sufro una recaída, que puedo hacer?

Si recaí, deje de fumar lo antes posible y de nuevo, tome control de su intento en lidiar con este reto personal. Haga lo siguiente:

- Deshágase de los cigarrillos. Teniéndolos a su alrededor le aumentara la tentación de fumarse otro pues su fuerza de voluntad estará muy débil.
- Repase las razones por el cual ha dejado de fumar.
- Cuando este listo, elija una fecha para comenzar el proceso de nuevo y felicítese por haber tomado este pasó. Si no esta listo, espere un par de semanas. Identifique y lidie con aquellas cuestiones cuales causaron su recaída.

¿Cómo podré evitar otra recaída?

Muy pocas recaídas suceden a causa de síntomas físicos. Identifique lo que le provoca en darle ansias de fumar y planifique de antemano en como lidiar con estos. Algunos ejemplos serian:

- Recuerdos del placer de fumarse un cigarrillo o de fumar en compañía de familiares y amistades.
- Lugares donde o situaciones en que fumaba con regularidad.
- Estrés excesivo.
- Momentos de autocompasión, irritabilidad, depresión, o ansias.

Prepárese ante mano para situaciones que podrán provocarlo como, el hambre, coraje, soledad, o cansancio. Estos son momentos en que puede recaer.

Cuídese y satisfice sus necesidades con regularidad.

Para ayudar vencer el antojo de fumar practique las siguiente y pronto estar en el camino de éxito.

SIEMPRE RECUERDE ESTAS CINCO ESTRATEGIAS PARA EVITAR UNA RECAIDA

- Espere
- Tome agua
- Distráigase
- Respire profundamente
- Desahóguese con un familiar o amistad

