



Sugerencias para dejar de fumar

Cuando tenga ansias de fumar, usted **puede** hacer algo para evitarlo. Además, puede **pensar** en algo que le ayude a superar ese momento.

Lo que puede hacer:

- Si puede, aléjese de la situación que le causa estrés
- Llame o hable con un amigo que lo pueda ayudar
- Use goma de mascar mentas o bombones o tome agua
- Haga ejercicios de relajación
- Medite/rece
- Haga ejercicio – camine, trote, haga abdominales o lagartijas, nade, pasee en bicicleta
 - Recuerde hablar con su médico antes de comenzar cualquier actividad nueva

En lo que puede pensar:

- Dígase: **Fumar no es una opción**
- Diga lo más alto posible, ¡BASTA! y deje de pensar en fumar
- Imagine una escena relajante.