

Ayude a un familiar o amigo a dejar de fumar

Dejar de fumar es difícil. El dar apoyo a un familiar o amigo que quiere dejar de fumar aumenta su oportunidad de tener éxito. Hay diferentes maneras de ayudar a alguien que le importa para dejar de fumar.

Ofrezca su apoyo.

Felicite a su familiar o amigo por tomar la decisión de dejar de fumar. Hágale saber a esa persona que a usted le importa y quiere ayudarlo. Evite quejarse o cuidar del comportamiento de esa persona. En vez, pídale a esta persona que le haga saber qué puede usted hacer para hacer más fácil el dejar de fumar.

Aprenda más sobre la adicción a la nicotina y el proceso para dejar de fumar.

Hay varios síntomas de reajuste, tanto físicos como psicológicos, que una persona puede sufrir al dejar de fumar. Esté preparado para lo que pueda suceder cuando su familiar o amigo deje de fumar.

Sea paciente y comprensivo.

Una persona tendrá cambios de humor cuando experimente los síntomas de reajuste. Cosas crueles podrían ser dichas pero no lo tome personal. Por lo regular los cambios de humor podrían durar sólo unos días. También, el proceso para dejar de fumar puede tardar un tiempo. La persona podría sufrir síntomas de reajuste mucho tiempo después del último cigarrillo.

Dé ánimo.

Hágale saber a esta persona que usted sabe que él o ella puede dejar de fumar. Envíe una carta o una tarjeta con un mensaje positivo. Encuentre maneras de premiar a esta persona, como celebrar un día sin fumar, una semana, o un mes.

Ayude a encontrar substitutos saludables en vez de fumar.

Pida a esta persona que se una a usted en hacer actividades que no permitan el fumar como ir a un centro comercial o a un museo o a caminar; cualquier cosa que ofrezca una distracción para no fumar. Mantenga substitutos del cigarrillo a la mano – goma de mascar o dulces sin azúcar y otras comidas saludables.

Evite agregar tensión.

El dejar de fumar requiere de someterse a un esfuerzo muy grande. Haga lo mejor para evitar agregar tensión. Evite discusiones y ofrezca tomar más responsabilidades.

Si usted fuma:

Si usted es un fumador aún puede apoyar a esas personas que quieren dejar de fumar. No fume cerca de esa persona ni le ofrezca cigarrillos. Quizás sea un buen momento para que usted también deje de fumar.

Si la persona fuma sin querer:

No es raro que una persona comience a fumar de nuevo. De hecho, podría tomarle varios intentos a una persona para dejar de fumar. Refuerce la idea de que esta persona puede dejar de fumar para siempre. El o ella podría estar listo/a para dejar de fumar de inmediato, o podría necesitar de algún tiempo para prepararse. Ayude a esta persona a identificar las lecciones aprendidas en este intento por dejar de fumar.