PROGRAMA RESPIRALIBRE

Manejo de los gatillantes

Aprende a evitar los estímulos que te llevan a fumar.



PARA EMPEZAR

¿Qué es el manejo de los gatillantes?

Es evitar los estímulos que te llevan a fumar.



LO BÁSICO

¿Qué es un gatillante?

Es un estímulo que hemos asociado al consumo de tabaco.

Por ejemplo, si siempre fumas con el café, el café se vuelve una señal que despierta las ganas de fumar.



PRIMER PASO

Identifica y prioriza

Identifica

¿Cuáles son los estímulos que están asociados con fumar?

Prioriza

Haz una lista de esos estímulos, comenzando por el más frecuente.



REVISA TUS GATILLANTES

¿Tienes alguna de estas asociaciones?

Marca las tuyas y piensa cuál es la más frecuente.

1. Tomar un café
2. Llegar a la casa
3. Para partir el día
4. No tener nada que hacer
5. Beber alcohol
6. Salir a pasear
7. Ir al baño
8. Sentir ansiedad
9. Comer dulces
10. Ver TV
11. Estudiar
12. Estar con amigos

ESTRATEGIAS

¿Cómo enfrentarlos?

Manejo ambiental

Cambia tu ambiente para dejar fuera el cigarrillo

Manejo social

Apóyate en las personas que te rodean

Manejo corporal

Cuida tu cuerpo y baja la ansiedad



Manejo ambiental

1

Deja fuera de tu alcance la cajetilla de cigarrillos.



Manejo ambiental

2

Deja fuera de tu alcance todos los artefactos que usas al fumar.

Encendedor, cenicero, fósforos...



Manejo ambiental

3

No guardes cigarrillos “por si los necesitas más adelante”.



Manejo ambiental

4

Identifica qué actividades te ayudan a alejarte de la idea de fumar.

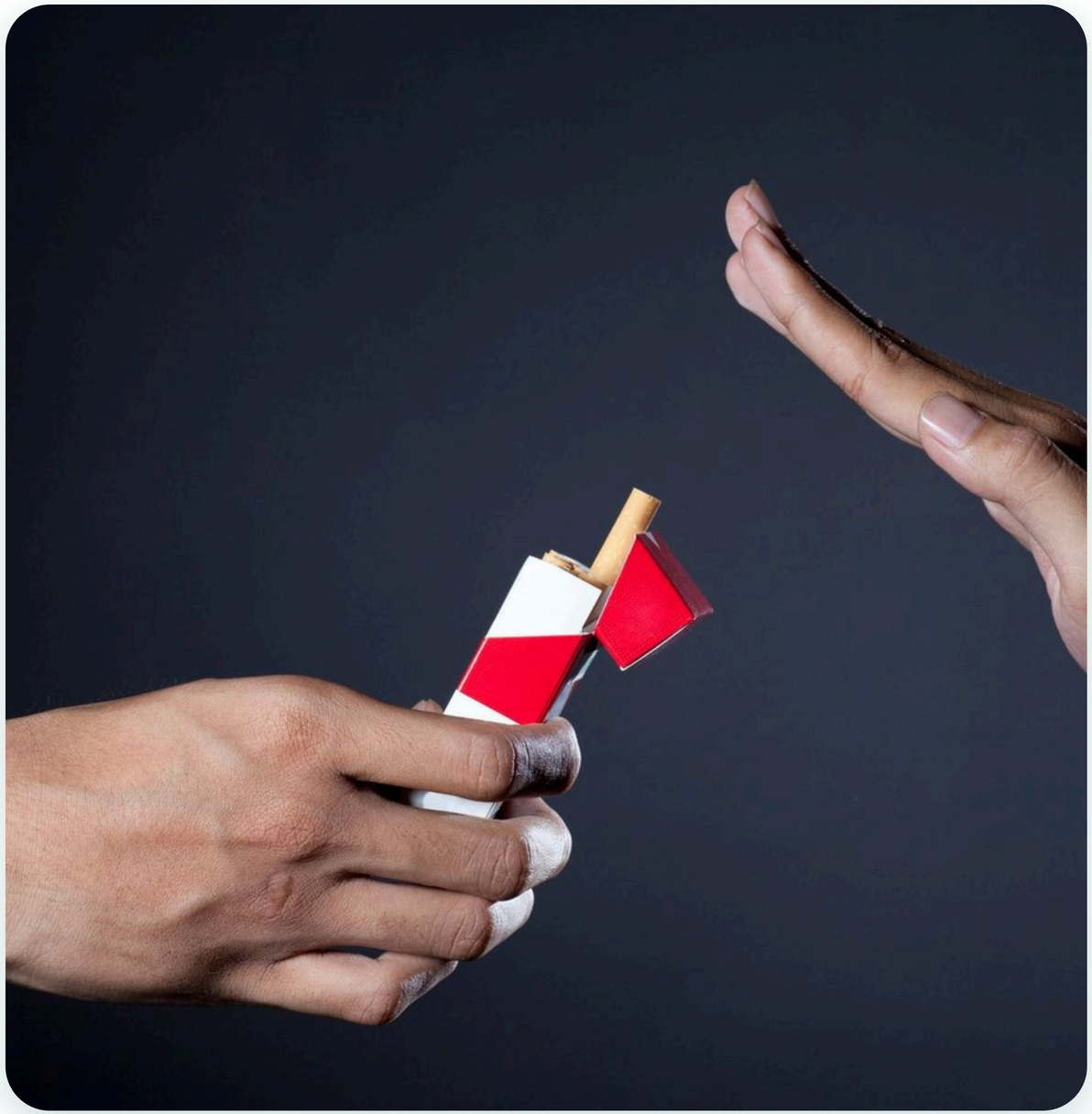
Por ejemplo: dar un paseo, mascar chicle...



Manejo social

5

Dile a los demás: “No me ofrezcas, por favor: estoy dejando de fumar”.



Manejo social

6

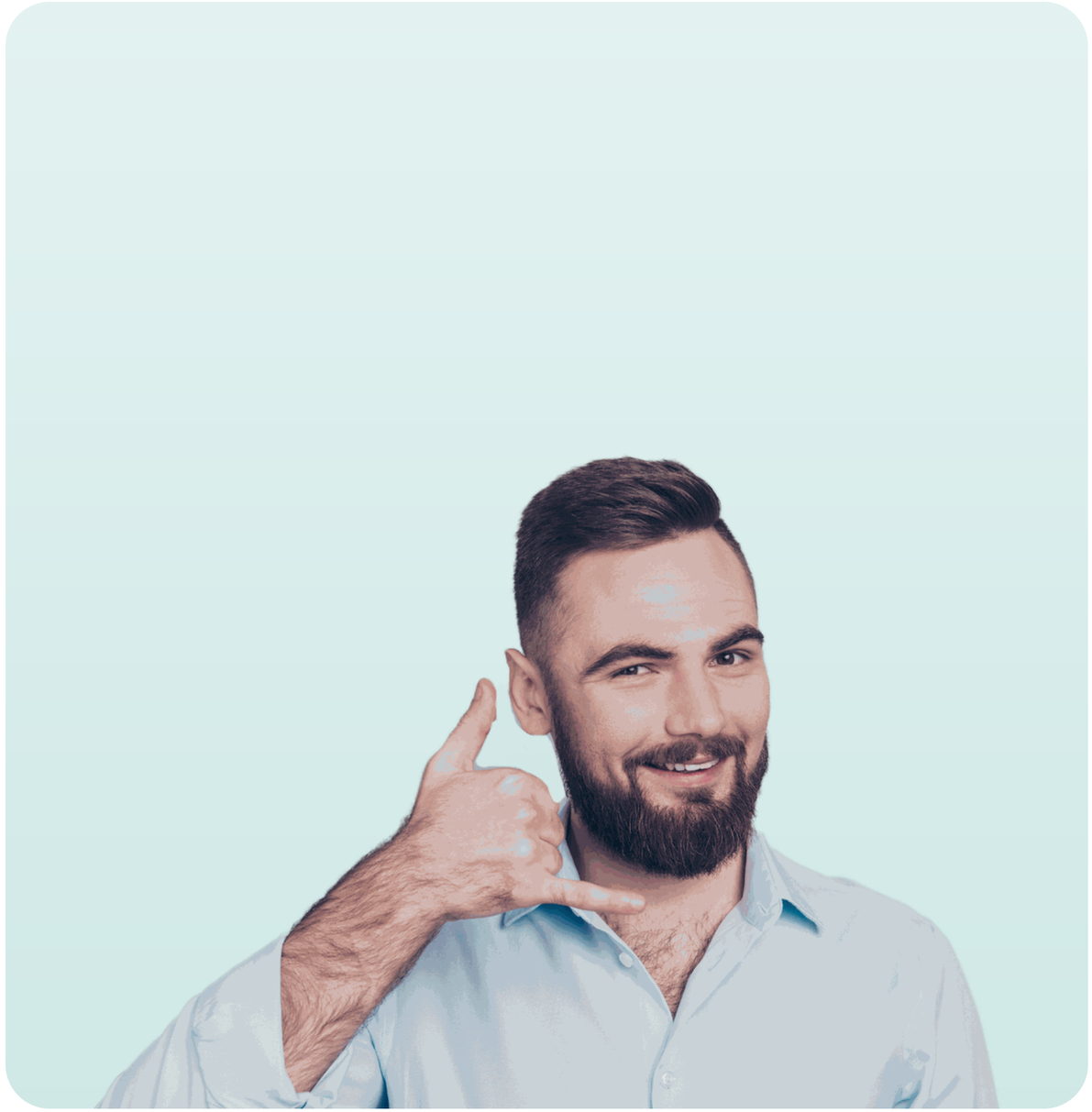
Evita situaciones donde la mayor parte de la gente fuma.



Manejo social

7

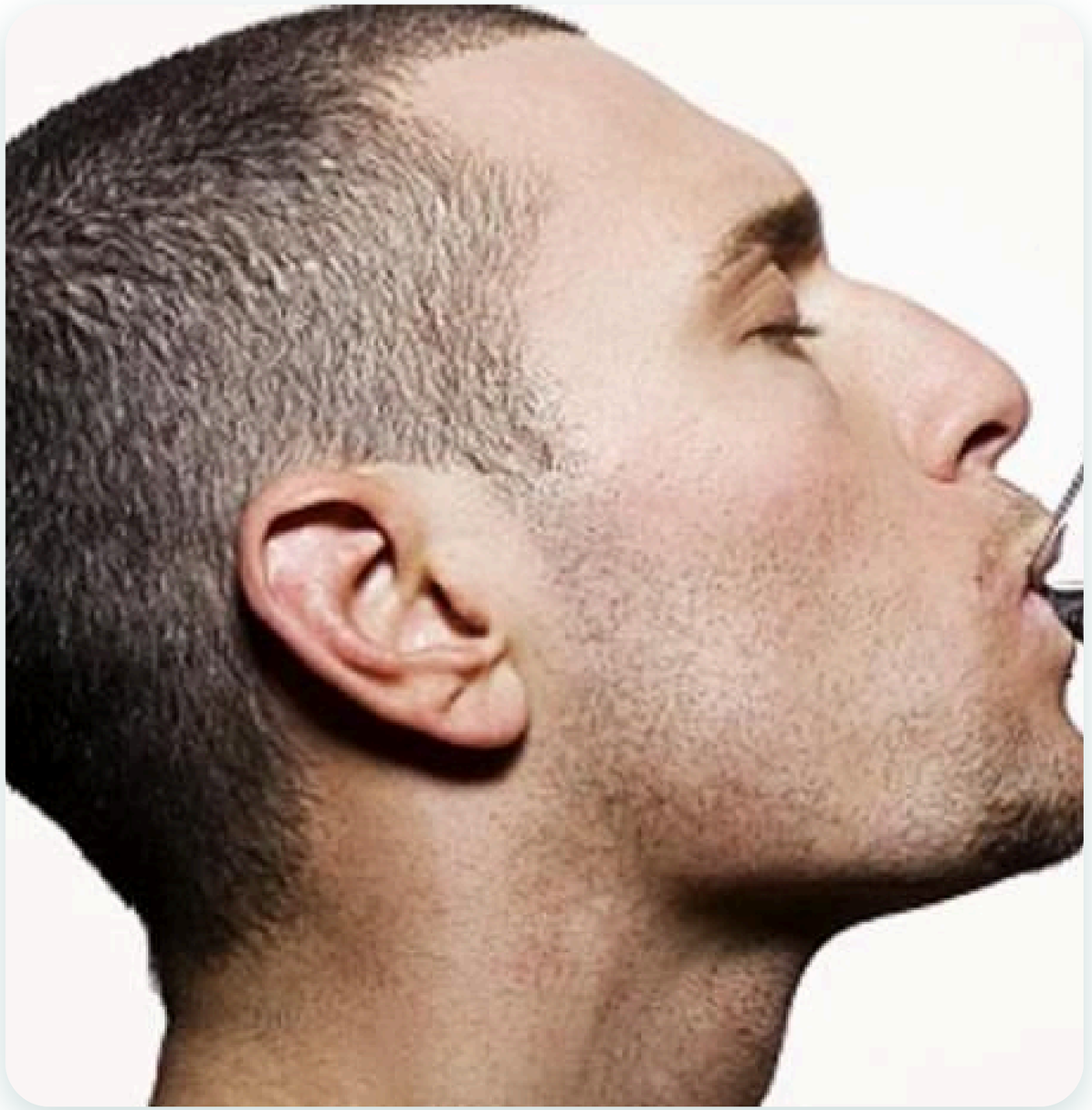
Contacta a tu apoyo social y pídele ayuda cuando sientas que aumentan las ganas de fumar.



Manejo corporal

8

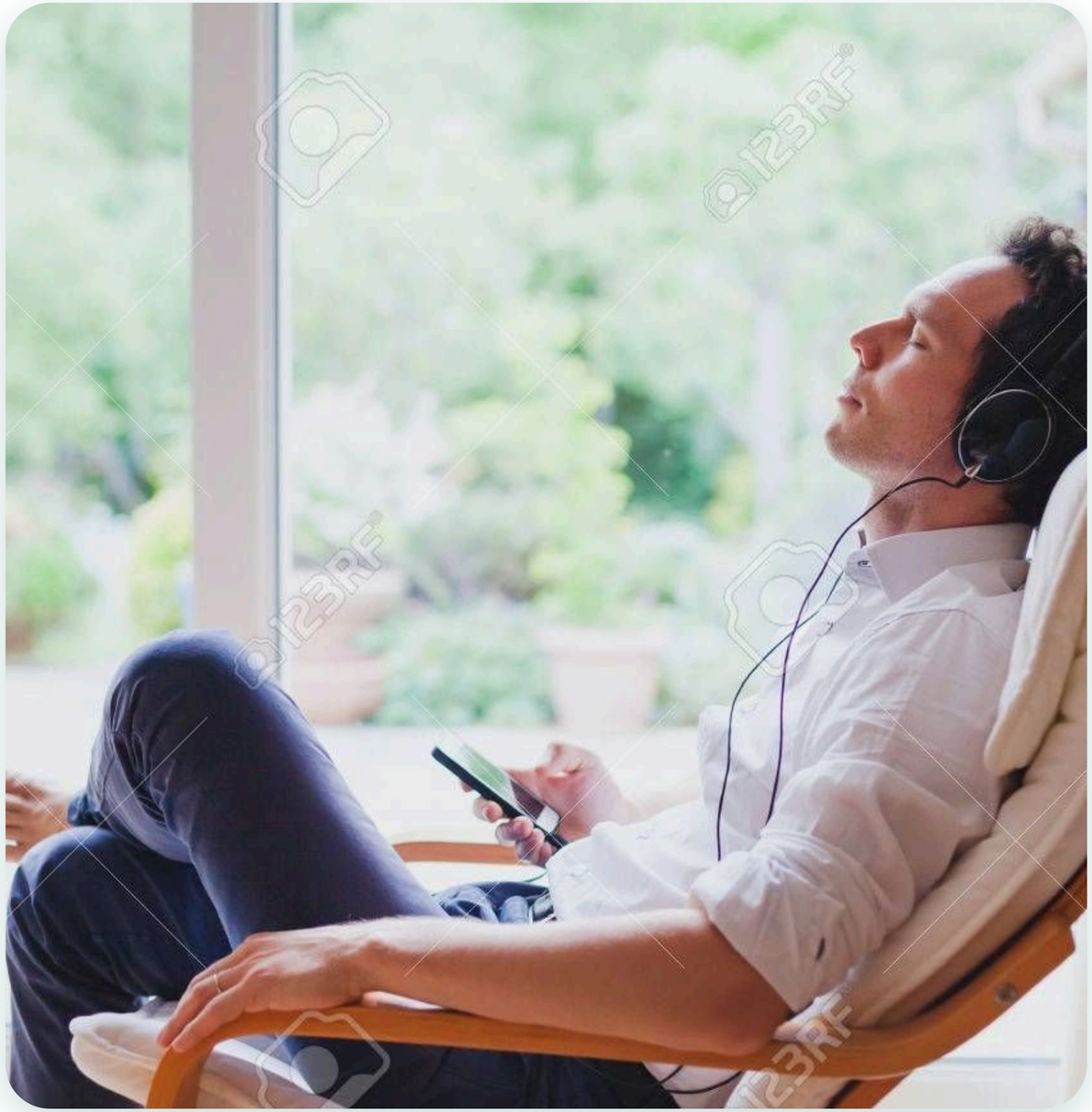
Toma abundante líquido, de preferencia jugos cítricos.



Manejo corporal

9

Practica la relajación, usa tu música favorita y rompe el ciclo de la ansiedad.



Manejo corporal

10

Realiza ejercicios físicos adecuados a tu edad y estado físico.







PARA LLEVARTE

Conocer tus gatillantes te da ventaja.

Identifícalos, ordénalos del más frecuente al menos frecuente y prepara una estrategia para cada uno.

