PROGRAMA RESPIRALIBRE

# Manejo de los gatillantes

Aprende a evitar los estímulos que te llevan a fumar.



**RespiraLibre**
respiralibre.cl

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”.

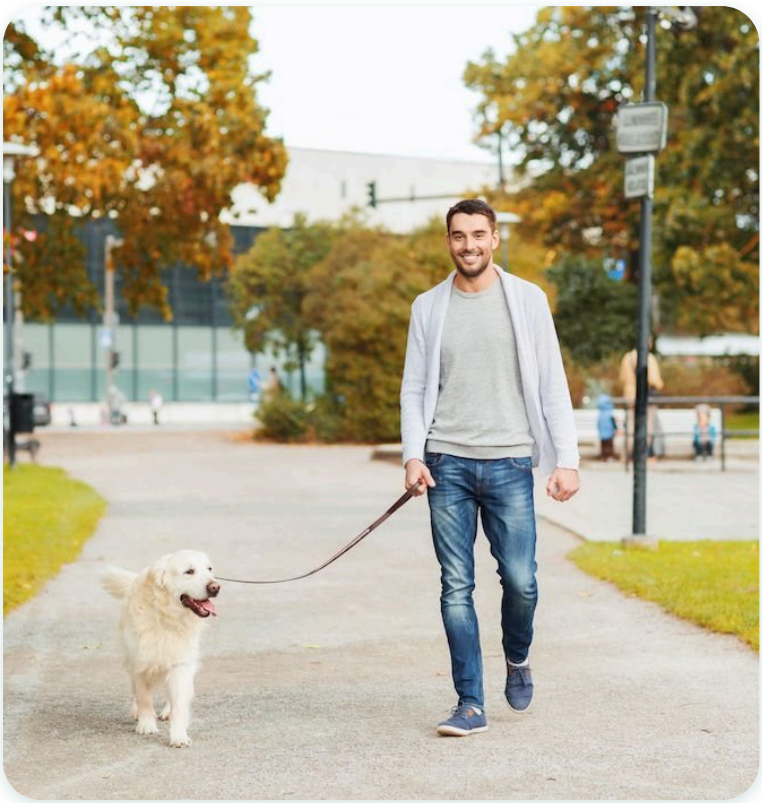


Manejo ambiental

# 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

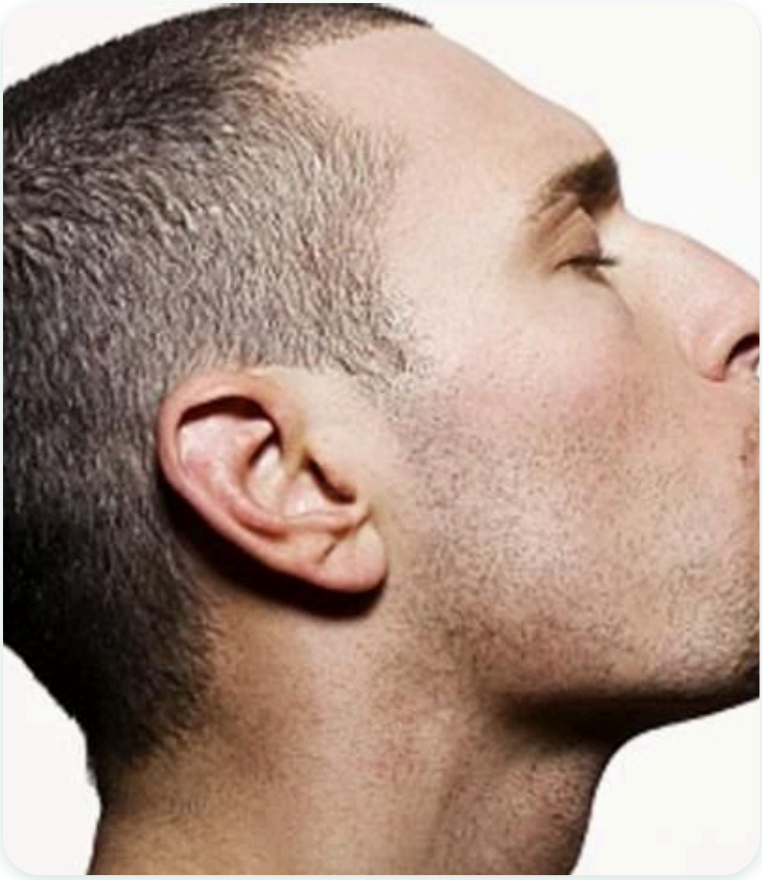
## Contacta a tu apoyo social y pídele ayuda cuando sientas que aumentan las ganas de fumar.



Manejo corporal

# 8

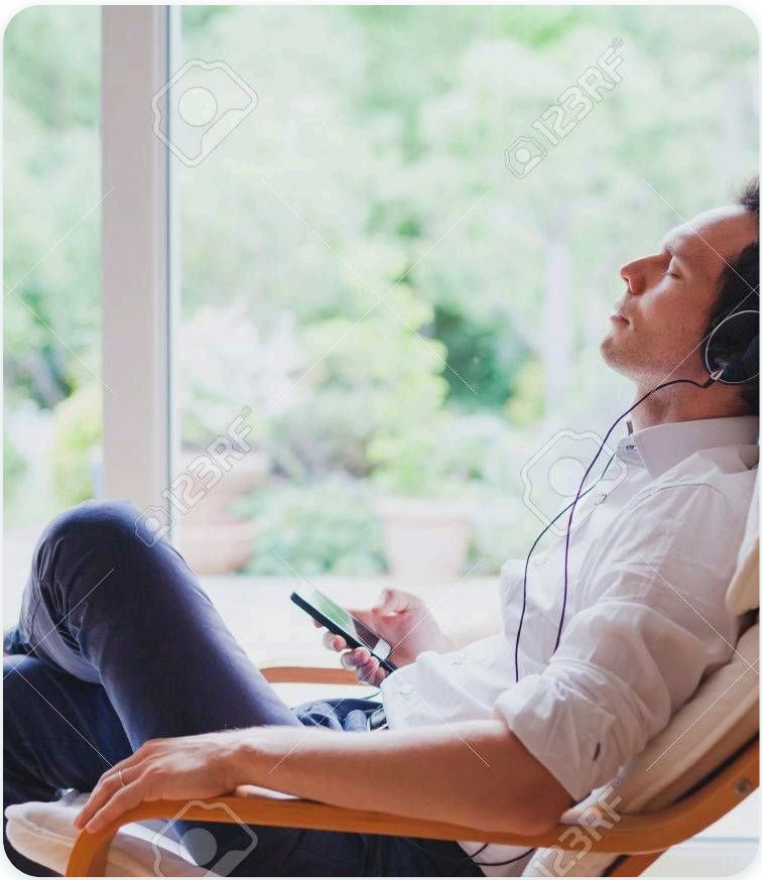
## Toma abundante líquido, de preferencia jugos cítricos.



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.

