



# Bienvenidos a nuestro evento para "dejar de fumar"

¡Bienvenidos a nuestro evento para dejar de fumar! Estamos emocionados de acompañarte en este importante viaje de tu vida. Aquí encontrarás las herramientas y el apoyo que necesitas para liberarte del hábito del tabaco de una manera efectiva y duradera. Nuestro objetivo es brindarte las estrategias y el conocimiento necesarios para que puedas finalmente decir adiós al cigarrillo y dar la bienvenida a una vida más saludable y plena.

# ¿Por qué es importante dejar de fumar?

1

## Mejora tu salud

Dejar de fumar tiene innumerables beneficios para tu salud. Reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares, cáncer de pulmón y otras afecciones respiratorias, mejorando tu calidad de vida a corto y largo plazo.

2

## Aumenta tu bienestar

Fumar no solo afecta tu salud física, sino también tu bienestar emocional. Al dejar de fumar, experimentarás una mayor sensación de libertad, control y orgullo por tus logros, lo que se traducirá en una mayor calidad de vida.

3

## Ahorra dinero

El costo de los cigarrillos puede ser una carga financiera importante. Al dejar de fumar, podrás ahorrar una cantidad significativa de dinero que puedes utilizar para mejorar tu calidad de vida de otras maneras.

# Entendiendo la adicción al tabaco

## Dependencia Física

La nicotina presente en el tabaco es altamente adictiva, ya que activa los mismos circuitos cerebrales que controlan las recompensas y el placer. Esto genera una dependencia física que se manifiesta en síntomas de abstinencia cuando se deja de fumar.

## Dependencia Psicológica

Fumar también se ha convertido en un hábito que brinda un alivio temporal del estrés y la ansiedad. Esta dependencia psicológica se fortalece con el tiempo y es crucial entenderla para poder superarla de manera efectiva.

## Influencias Sociales

El tabaquismo a menudo se ve reforzado por factores sociales, como la presión de grupo o las rutinas asociadas con fumar. Estos factores pueden dificultar el proceso de dejar de fumar y deben ser abordados de manera integral.

# Preparación para dejar de fumar

1

## Fija una Fecha

El primer paso es elegir una fecha específica para dejar de fumar. Esta fecha debe ser realista y permitirte prepararte adecuadamente. Evita fechas con mucho estrés o eventos importantes, ya que pueden dificultar el proceso.

2

## Identifica Tus Disparadores

Analiza cuándo y por qué tienes más ganas de fumar. Identifica los momentos, las actividades y las emociones que te llevan a encender un cigarrillo. Esto te ayudará a estar mejor preparado para enfrentar esos momentos.

3

## Busca Apoyo

Rodéate de personas que te motiven y apoyen en tu proceso de dejar de fumar. Comparte tu objetivo con familiares, amigos y, si es posible, con tu médico. Ellos pueden brindarte el soporte emocional y práctico que necesitas.



# Estrategias para superar los antojos

## Retrasa y distráete

Cuando sientas un antojo de fumar, en lugar de ceder inmediatamente, retrasá unos minutos y ocupa tu mente con otra actividad. Esto le dará al impulso la oportunidad de pasar sin tener que recurrir al cigarrillo.

## Respira Profundamente

Cuando sientas la necesidad de fumar, realiza unos ejercicios de respiración profunda. Inhala lentamente por la nariz, mantén el aire por unos segundos y luego exhala suavemente por la boca. Esto te ayudará a calmarte y a pasar el momento.

## Mantén las Manos Ocupadas

Tener las manos ocupadas con alguna actividad o juguete puede ayudarte a lidiar con los antojos. Prueba cosas como masticar un chicle, jugar con un lápiz o hacer ejercicios de movimiento de manos.

## Hidrâte y Aliméntate Bien

Mantener una alimentación saludable y una buena hidratación puede ayudarte a manejar mejor los antojos. Evita el consumo de alcohol y cafeína, ya que pueden empeorar los síntomas de abstinencia.

# Manejo de situaciones desafiantes

1

## Reconocer Disparadores

Identifica las situaciones, emociones o actividades que pueden desencadenar un fuerte antojo de fumar. Estar atento a estos disparadores te permitirá anticiparte y aplicar las estrategias adecuadas.

2

## Desarrollar Alternativas

En lugar de recurrir al cigarrillo, prepara alternativas saludables que puedas realizar cuando te enfrentes a una situación desafiante. Esto puede incluir desde ejercicios de respiración hasta actividades de distracción.

3

## Pedir Apoyo

No dudes en solicitar ayuda a tus seres queridos cuando te enfrentes a situaciones difíciles. Comparte tus sentimientos y déjate acompañar por personas que puedan brindarte fortaleza y aliento.

# Desarrollando un estilo de vida saludable



## Actividad Física

Incorpora actividades físicas a tu rutina, como caminar, hacer ejercicios o practicar un deporte. Esto no solo te ayudará a manejar el estrés y los antojos, sino que también mejorará tu salud en general.



## Alimentación Saludable

Enfócate en una dieta equilibrada y rica en nutrientes. Incluye frutas, verduras, proteínas magras y carbohidratos complejos. Una buena alimentación te brindará energía y te ayudará a superar los síntomas de abstinencia.



## Técnicas de Relajación

Practica técnicas de relajación, como la meditación, la Sofrología, el yoga o la respiración profunda. Estas técnicas y actividades te ayudarán a reducir el estrés y la ansiedad, que pueden ser desencadenantes de los antojos de fumar.



## Apoyo Social

Mantén un círculo de amigos y familiares que te apoyen en tu proceso de dejar de fumar. Comparte tus avances y desafíos, y permite que te brinden el soporte emocional que necesitas.

# Seguimiento y apoyo continuo

1

## Identifica Tus Logros

Celebra cada pequeño logro en tu camino hacia la liberación del tabaco. Reconoce el esfuerzo y la determinación que has demostrado, y úsalo como motivación para seguir adelante.

2

## Monitorea Tu Progreso

Mantén un seguimiento personalizado de tus avances, ya sea a través de la consulta o teléfono, un diario o de manera informal. Esto te ayudará a visualizar tu progreso y a identificar áreas que necesiten más atención.

3

## Búsqueda de Apoyo

No dudes en llamar y pedir ayuda adicional si lo necesitas. Contáctate con Jesús Díaz, hay un grupo de apoyo con profesionales para obtener asesoramiento y acompañamiento en tu proceso de dejar de fumar.



# Programa Libre de Tabaco con Jesús Díaz Sánchez-Aranzueque

¡Bienvenidos al Programa Libre de Tabaco con Jesús Díaz Sánchez-Aranzueque! Jesús es un experto en el campo de la adicción al tabaco y ha desarrollado este curso en línea para brindar a los participantes las herramientas y el apoyo necesarios para lograr dejar de fumar de manera exitosa y duradera. Con su enfoque integral y su amplia experiencia, Jesús guiará a los participantes a través de cada etapa del proceso, desde la comprensión de la adicción hasta el desarrollo de un estilo de vida saludable libre de tabaco. Únete a nosotros y descubre cómo puedes transformar tu vida y alcanzar la libertad que mereces.

