¡No se rinda!

Si tiene una recaída, recóbrese haciendo lo siguiente:

- o Identifique lo que lo llevó a la recaída y planee estrategias para enfrentar los factores que desencadenan su recaída.
- o Establezca una red de apoyo compuesta por amigos, familiares y personas que hayan estado en su lugar. Con®ctese para comenzar a utilizar esta aplicación y agregue amigos y familiares.
- o Reduzca su nivel de estrés.
- o Tómese el tiempo para relajarse.
- o Haga ejercicio físico.
- o Consulte a su doctor sobre el uso de la terapia de reemplazo con nicotina, como por ejemplo los parches o la goma de mascar, para ayudarlo a aliviar los síntomas de abstinencia.
- o Empiece un nuevo pasatiempo.

Más información y consejos útiles:

- **Aléjese del primer cigarrillo.** Fumar aunque sea un cigarrillo puede hacer que vuelva a empezar. Recuerde que las ansias solo duran un par de minutos. Las ganas de fumar disminuirán mientras más tiempo se mantenga sin fumar. Si tiene ansias, intente alguna de las siguientes ideas:

  - o Beba un vaso de agua.
  - o Ore o medite.
  - o Distráigase.
  - o Escuche música.

- **Si tuvo un bebé recientemente y dejó de fumar durante el embarazo, permanezca sin fumar haciendo lo siguiente:**

  - o Practique la lactancia. Las mujeres que amamantan tienen más probabilidades de dejar el hábito definitivamente.
  - o Designe tiempo para usted: Cuidar un bebé puede ser abrumador y agotador. Tome descansos de cinco minutos para despejar su mente.
  - o Reduzca el estrés. Es importante aprender estrategias saludables para lidiar con los factores que producen estrés.

NYC Health