

6 CONSEJOS PARA SUPERAR LA TENTACIÓN DE VOLVER A FUMAR EN BODAS, BAUTIZOS Y COMUNIONES (BBCS)

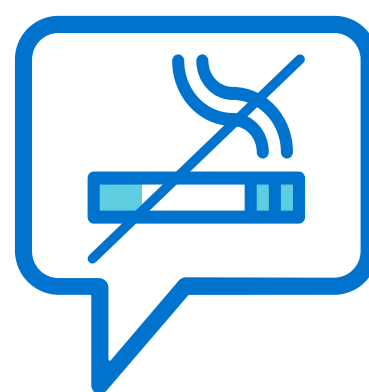
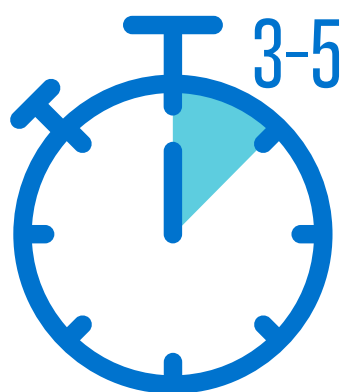
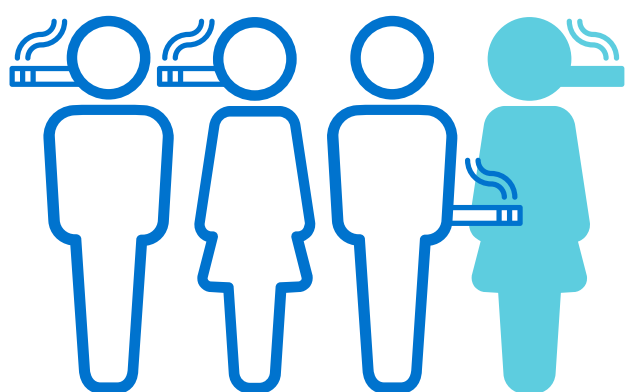
LOS GRUPOS DE FUMADORES Y LA SOCIALIZACIÓN EN BODAS, BAUTIZOS Y COMUNIONES (BBCS) SON LOS FACTORES QUE CONVIENE EVITAR PARA SUPERAR LAS RECAÍDAS

EL FUMADOR SOCIAL NO CREE QUE EL CONSUMO EVENTUAL DE TABACO SEA PERJUDICIAL PARA SU SALUD PERO NO EXISTE UN CONSUMO DE CIGARRILLOS SEGURO PARA LA SALUD

UNA BREVE CONVERSACIÓN CON EL PROFESIONAL SANITARIO PUEDE DUPLICAR LAS POSIBILIDADES DE ÉXITO EN EL PROCESO DE CESACIÓN TABÁQUICA

Con la llegada del buen tiempo, en abril y mayo se inaugura la temporada de acontecimientos sociales como bodas, bautizos y comuniones (BBCs). Ocasiones que suponen un gran reto para ex fumadores recientes o quienes se encuentren en el proceso de abandono del tabaco. Cuando se está dejando de fumar, es habitual evitar aquellas situaciones que se asocian al consumo de tabaco.

No se sabe cuántos fumadores recaen en estos acontecimientos sociales pero sí que hay factores que los convierte en auténticas pruebas para quienes se han propuesto una vida sin humo. Los principales son el estrés de los preparativos, si se trata de un familiar muy cercano, la presión social, el encontrarte con personas que hace tiempo que no ves y un largo etcétera que provocan que fumar un cigarro pueda ser una peligrosa excusa para iniciar una conversación.



[1] evitar los grupos de fumadores

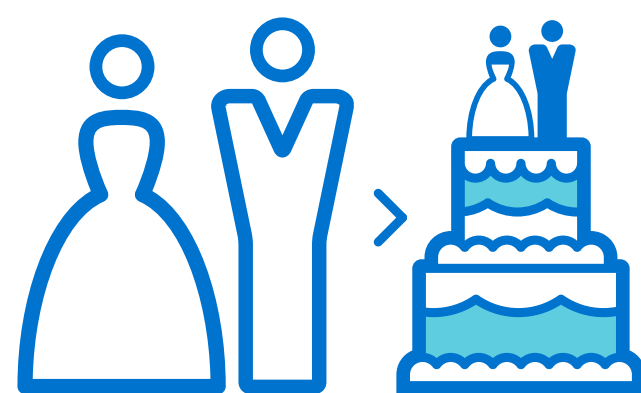
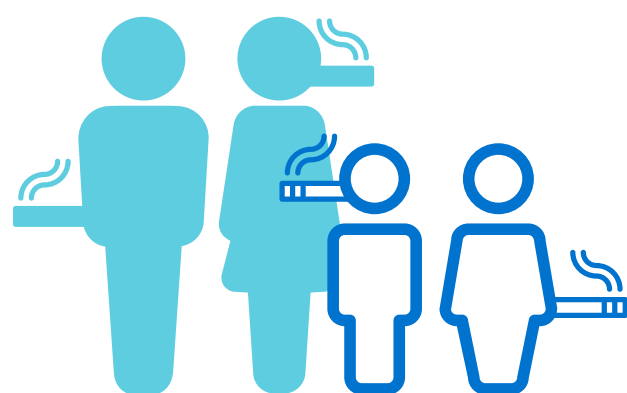
Los fumadores suelen juntarse a la entrada de las celebraciones y muchos no entran por quedarse fumando. Acudir a la ceremonia te librará de pasar un mal rato y será bien visto por quienes te han invitado. Durante las comidas, cenas o copas no te unas a los grupos de fumadores y aprovecha para conocer gente, invitar a bailar a esa persona que te ha llamado la atención o para descubrir la mesa de los solteros si no tienes pareja.

[2] recuerda que las ansias por fumar sólo duran segundos

La ansiedad por fumar suele durar segundos, a lo sumo unos minutos, en ese tiempo, que puede repetirse varias veces al día, el ex fumador debe decidir entre encender un cigarrillo o no hacerlo. Para superar ese breve período, es crucial contar con la ayuda de la pareja, la familia, los amigos, e incluso el consejo del profesional sanitario.

[3] comunica tu propósito de dejar de fumar

Si tu familia y amigos saben que estás dejando de fumar, serán aliados en estas ocasiones y tratarán de evitarte la ocasión. Puedes elegir una persona de confianza para que te ayude a evitarlo si te puede la tentación. Las ganas de fumar se pasan en 5 minutos, un tiempo que puedes aprovechar, por ejemplo, para felicitar a los anfitriones.



[4] kit anti recaídas para las BBCS

La finalidad de este kit es superar con éxito los momentos difíciles en los cócteles al aire libre, después de las comidas y en las copas. Este kit te ayudará a tener las manos entretenidas si sustituyes el cigarro por otra cosa como un boli, una pajita o canela en rama. Puedes incluir algún caramelo o chicle para controlar la ansiedad y una tarjeta con tus motivaciones para dejar de fumar o los consejos del profesional sanitario.

[5] mal ejemplo para los niños

Los bautizos y comuniones suelen ser las fiestas infantiles más especiales para los pequeños. El humo del tabaco no es un invitado adecuado para los niños por las consecuencias en su salud pero además si en estos días ven que los adultos fuman lo verán como algo normalizado y tolerado en la familia y poco a poco pueden llegar a pasar de ser fumadores pasivos a fumadores ocasionales y quizá terminen por ser fumadores habituales.

[6] siempre se ha dicho que de una boda sale otra

Siempre se ha dicho que de una boda sale otra y como nunca se sabe qué puede pasar, no olvides que el tabaco puede alejarte de ese propósito. El tabaco provoca mal aliento, puede amarillear uñas y dientes, empeora el aspecto de la piel y tiene un impacto negativo en las relaciones sexuales.