

**Intervención psicosocial: sus objetivos son que la persona fumadora conozca su adicción, modifique su comportamiento frente a ella y desarrolle habilidades para manejar la abstinencia**

- ▶ **Pensar en las dificultades** para dejar de fumar, sobre todo las primeras semanas, incluyendo los síntomas de abstinencia (anexo I y tabla 6)
- ▶ **Pensar y escribir** las razones para dejar de fumar y también las razones por las que se fuma
- ▶ **Desautomatizar** la conducta de fumar: durante unos días registrar todos los cigarrillos que se fuman, las circunstancias en las que se fuman, la importancia que se les da y una posible manera de afrontar esas circunstancias sin cigarrillos. Permite identificar situaciones de riesgo de volver a fumar
- ▶ **Calcular el dinero** que se gasta en fumar y planear usarlo en algo que apetezca desde hace tiempo
- ▶ **Hacer que fumar le sea un poco más difícil**: no fumar en algunos sitios donde lo haga habitualmente; cambiar de marca de tabaco; ir sin tabaco y sin mechero; no aceptar cigarrillos de nadie
- ▶ **Buscar apoyo** para dejar de fumar en el entorno familiar, laboral y social
- ▶ Enseñar **técnicas de relajación** sencillas y realizar algún ejercicio suave
- ▶ **Consejos para el día D**: pensar solo en el día concreto: «Hoy no voy a fumar», repasar frecuentemente sus motivos para dejar de fumar. Masticar chicle sin azúcar, tener algo en las manos (como un bolígrafo), cuidar la alimentación (eliminar durante los primeros días la ingesta de café y alcohol; beber zumos naturales; comer verduras, frutas y pan integral; evitar el picoteo, sobre todo embutidos, frutos secos y dulces)
- ▶ Dar un **folleto-guía** con estos y otros consejos prácticos. Podemos descargarlo en <https://bit.ly/consejosparadejardefumar>