

Cómo ayudar a alguien a romper con el hábito

¿Alguna vez ha deseado que un ser querido rompa con el hábito? Recuerde que no puede forzar a nadie a dejar de fumar, vapear o mascar; esa persona lo hará cuando esté lista. Lo mejor que usted puede hacer es estar disponible para ofrecer apoyo.

Qué hacer y no hacer¹

- Establezca reglas para mantener una casa libre de humo. Solo permita que fumen afuera. Con estas normas, fumar va requerir más esfuerzo y esto puede ayudar a que estas personas se planteen dejarlo.
- Pasen tiempo juntos. Salgan a caminar o miren una película. Esto mantendrá distraída la persona que está intentando dejarlo.
- Celebre sus éxitos. Cuando la persona logre dejarlo por una semana, un mes, etc., organice una celebración divertida.
- Mantenga una actitud positiva, aun si la persona tiene un tropiezo o vuelve a consumir tabaco. Fumar, vapear y consumir tabaco sin humo son hábitos difíciles de romper.
- No regañe, juzgue o diga cosas como: "¡Más vale que lo dejes o si no...!" ¿Alguna vez le han servido de algo los regaños? Mejor dígame que usted está ahí para ayudar, si lo necesita.
- No se lo tome personalmente. Los cambios de humor y los síntomas de abstinencia son comunes y desaparecerán.
- No dude sobre la capacidad de esa persona para romper con el hábito. Crea en su ser querido. Su fe en ellos puede motivarlos a dejar atrás el humo.
- No ofrezca consejos, a no ser que se lo pidan. Mejor, pregunte cómo usted puede ayudar.
- No se rinda. El proceso puede tomar muchos intentos antes de lograr dejarlo con éxito.

Puntos clave

- Las recaídas son comunes. La mayoría de las personas lo intentan dejar varias veces.
- Las dos primeras semanas, suelen ser las más difíciles.
- Las tres razones principales por las que se tienen recaídas son:
 - » El estrés
 - » Rodearse de personas que consumen tabaco
 - » Beber alcohol



¡Reciba ayuda GRATUITA para dejar el tabaco y la nicotina!
1-800-600-8191

¹ American Cancer Society. (2016). *Helping a smoker quit: Do's and Don'ts - General hints for friends and family.*