

## Psicopartner da 8 consejos de psicólogo para dejar de fumar

### [Multimedia](#)

**Ya sea que uno deje el tabaco por su salud, su familia o su economía, nunca hay un mejor momento para hacerlo que ahora mismo. Septiembre es, para muchos, un mes para nuevos retos, ya que después de las vacaciones, se está más relajado y dispuesto. Millones de personas han sido capaces de dejar este ansiógeno tóxico social, y con las herramientas necesarias cualquier persona que se decida puede conseguirlo. Psicopartner, el último concepto en psicoterapia, da 8 consejos para dejar de fumar**

Encontrar una razón. Como motivación se necesita una razón poderosa y personal para dejar de fumar. Puede ser para proteger a la familia del humo de segunda mano. O para reducir las posibilidades de padecer cáncer de pulmón, enfermedades cardíacas u otras afecciones. O para verse y sentirse más joven. Es importante elegir una razón que sea lo suficientemente fuerte como para superar las ganas de fumar.

Prepararse antes de pasar a la acción. Fumar es una adicción. El cerebro está enganchado a la nicotina. Sin ella, se sufrirá el síndrome de abstinencia. Por ello, es importante buscar apoyo con antelación. Recurrir a un profesional ayudará a estar preparado para el día que se decida dejar de fumar.

Apoyarse en los seres queridos. Informar a amigos, familia y a otras personas cercanas de que se está intentando dejar de fumar. Los allegados pueden ser un apoyo para seguir adelante, especialmente cuando se sienta la tentación de encender un cigarrillo.

Darse un respiro. Una de las razones por las que la gente fuma es que la nicotina les ayuda a relajarse; aunque es un mito, la realidad es que cada cigarrillo proporciona aún más ansiedad. Una vez que se deje de fumar, se necesitarán nuevas formas de conseguirlo. Hay muchas opciones, se puede hacer ejercicio, escuchar música, quedar con amigos, leer o darse un masaje como recompensa a todo el dinero que se habrá ahorrado.

Evitar el alcohol y otros desencadenantes. Cuando se bebe, es más difícil mantener el objetivo de no fumar. Asimismo, si se suele fumar tomando café, puede sustituirse por té durante unas semanas. Si se suele fumar después de las comidas, se debe buscar otro hábito que hacer en su lugar, como dar un paseo o masticar chicle.

Hacer del hogar un espacio "sin humo". Cuando se haya fumado el último cigarrillo, hay que deshacerse de todos los ceniceros y mecheros, lavar la ropa que huelga a humo y limpiar las alfombras, cortinas y tapicerías. No se querrá ver ni oler nada que recuerde al tabaco.

Reducción paulatina. Si dejar el tabaco de golpe parece algo imposible, se puede empezar por retrasar el primer cigarrillo del día. De esta manera uno se puede enfrentar a la ansiedad poco a poco, y al final del día se habrán fumado menos cigarrillos hasta conseguir el objetivo, dejar de fumar definitivamente.

Ejercicios cognitivos. Cada vez que se sienta la necesidad de fumar, es importante tener presente lo perjudicial que es el tabaco para la salud. En este diálogo interno lo primordial es recordarse a uno mismo que no necesita el tabaco para vivir.

Tener paciencia. Muchas personas lo intentan varias veces antes de dejarlo definitivamente. Si se fuma, no hay que desanimarse. En lugar de eso, hay que pensar en lo que ha llevado a la recaída, como las emociones o el entorno en el que se está. Hay que utilizarlo como una oportunidad para intensificar el compromiso de dejar de fumar. Una vez que se haya tomado la decisión de volver a intentarlo, hay que fijar una "fecha para dejar de fumar" en el próximo mes.

Acerca de Psicopartner

[Psicopartner](#) nace con vocación de acercar a España el último concepto de psicoterapia, desde un claro compromiso con la felicidad y el bienestar de las personas, junto a la mejor atención al paciente. Son referentes en salud emocional y psíquica y contribuyen a mejorar la calidad de vida de las personas. Con un destacado equipo de psicólogos especialistas en los diferentes campos de la salud, psicología y sexología, Psicopartner marca la diferencia con una nueva forma de hacer terapia que, además, quiere compartir a través de sus constantes talleres profesionales y divulgativos.

Psicopartner interviene en todos los ámbitos de la psicoterapia y en todos los momentos evolutivos de las personas: adultos, niños, adolescentes o tercera edad; terapia individual o grupal, de pareja o familiar; e incluso para empresas con Coaching ejecutivo y Mindfulness para empleados. Su estilo de trabajo se basa en el acompañamiento de sus pacientes bajo el método #HumanToHuman tanto de manera presencial como [online](#).

¿Dónde?

Calle Velazquez, 70 (28001) Madrid

Calle Alcalá, 401 (28027) Madrid

[www.psicopartner.com](http://www.psicopartner.com)

---