



¿Qué Ocurre si Tengo una Recaída?



¡No se rinda!

- La mayoría de las recaídas ocurren en la primera semana después de dejar de fumar/vapear, cuando los síntomas de abstinencia son más intensos y su cuerpo todavía depende de la nicotina. Tenga en cuenta que esta será la etapa más difícil y siga todas las sugerencias de su familia, amigos y los consejos para dejar de fumar.
- Recuerde que la mayoría de las demás recaídas ocurren en los primeros tres meses después de dejar de fumar. Esto sucede algunas veces cuando las personas buscan los cigarrillos o el dispositivo de vapeo de forma automática o porque se presenta una situación estresante. Recuerde que fumar/vapear es un hábito, pero es un hábito que puede romper.
- ¡No se rinda! Si tiene una recaída, lo mejor que puede hacer es volver a encaminarse.
- Vuelva a leer los motivos para dejar de fumar. Deseche los cigarrillos que tenga o haya traído. Piense en qué lo/a llevó a fumar.
- Planifique nuevas estrategias para afrontar su recaída.
- Establezca una nueva fecha para dejar de fumar.
- Intente nuevamente. ¡Usted puede hacerlo!

¿Qué puede hacer la próxima vez en lugar de fumar?

