

Cambiando hábitos

Cambiar tu estilo de vida y deshacerte de los viejos hábitos es, a menudo, bastante difícil. A veces puedes sentir ganas de tirar la toalla. Durante esos momentos, es importante recordar que la rehabilitación es un viaje vital. *Piensa en ello como un entrenamiento para una vida nueva y más saludable.*

Tómate las cosas paso a paso, sé amable contigo mismo(a) y celebra cada pequeña victoria.

Cuando te enfrentas a un desafío, puede resultar muy útil utilizar el siguiente conjunto de herramientas:

1. Describe el desafío

Trata de ser lo más específico(a) posible: ¿cuál es exactamente el desafío o el hábito que estás tratando de formar o romper? Si, por ejemplo, te resulta difícil ser más activo(a), intenta describir qué es lo que te detiene.

¿Es la falta de energía o motivación, sentirte ansioso(a) cuando los latidos de tu corazón aumentan, no sentirte listo(a) o preparado(a), o hay algo más?

2. Establece soluciones concretas

Considera las soluciones y estrategias que podrías utilizar para resolver el desafío o hacerlo más fácil. Podría ser formar equipo con un amigo(a) o un familiar para motivarte, hablar con tu cardiólogo(a) sobre tus preocupaciones médicas, invertir en un buen calzado para caminar, etc.

3. Elabora una estrategia simple, paso a paso

Piensa en los obstáculos que podrían surgir y anota las soluciones a cada uno de ellos: "Cuando (...) suceda, haré (...), para aumentar mis posibilidades de éxito".



4. Cumple con tu plan y analiza lo que va pasando

¿Funcionó tu solución? ¿Surgió algo inesperado? ¿Estoy contento(a) con la forma en que manejé la situación? ¿Haría algunas cosas de manera diferente? ¡Cuanto más repitas este proceso, mayores serán tus posibilidades de éxito!



Si sientes que no fue tan bien como querías... No te preocupes, cambiar de hábitos requiere tiempo y práctica, y ya lo estás haciendo.

La prueba y error pueden resultar frustrantes, pero a veces es un proceso necesario para descubrir exactamente qué funciona para ti. Es posible que descubras que tus planes funcionarán en algunas circunstancias, pero no en otras.

Todo esto es parte del proceso.

Salud del corazón y tabaquismo



Fumar daña los vasos sanguíneos, aumenta la adherencia de las plaquetas sanguíneas y aumenta la presión arterial. Esto aumenta tu riesgo de sufrir un infarto de miocardio o un ictus.

Si fumas y, además, tienes hipertensión o diabetes tipo 2, *el riesgo de complicaciones cardiovasculares* (como un infarto de miocardio, un ictus o problemas circulatorios) aumenta.

¡Nunca es tarde para dejar de fumar!

Independientemente de tu edad, dejar de fumar tendrá efectos beneficiosos para tu salud y tu autoestima. Al dejar de fumar, el riesgo de enfermedad cardiovascular, cáncer de pulmón y enfermedades igualmente graves se reduce drásticamente.

Consejos para dejar de fumar

- 1. Escribe tu motivación.** Plantéala de manera positiva, como: "Elijo estar en forma" o "Podré subir las escaleras hasta mi apartamento".
- 2. Identifica tus desafíos detonantes.** ¿Es una situación específica, como estar con amigos(as) o después de una comida, un detonante de tu deseo de fumar? ¿Qué pasa con las emociones, como el aburrimiento o el estrés? Reflexionar sobre tus detonantes y anotarlos puede ayudarte a tomar el control de la situación.
- 3. Planifica tu día para dejar de fumar.** Elige un día específico dentro de las próximas semanas y escríbelo en tu calendario. Tira los ceniceros, encendedores y cigarrillos ese mismo día.
- 4. Encuentra un hábito alternativo.** Vuelve a tu lista de motivación cada vez que sientas deseos de fumar. Busca un hábito alternativo: sal a caminar, bebe una taza de té, escucha música, etc. Cuanto más utilices la actividad alternativa, más fácil te resultará.
- 5. Maneja tu nivel de estrés.** El estrés puede ser un detonante muy fuerte para la mayoría de las personas fumadoras.

6. **Celebra tus victorias.** Como 1 día sin fumar, 1 semana, 1 mes, etc.
7. **Continúa.** ¡Eres fuerte y puedes conseguirlo!



¿Será difícil dejar de fumar?
Sí.

¿Valdrá la pena?
¡Absolutamente!