Guía de regalo · Respirar Carmelo

Tus primeros 30 días sin fumar

Consejos simples para cada etapa, para que no estés solo/a en el camino.

Desarrollado por Digital Carmelo

Antes de empezar

Esta guía acompaña, no reemplaza a un profesional. Tiene consejos generales para el día a día. No es un tratamiento médico ni da diagnósticos.

Para dejar de fumar con ayuda profesional, consultá a tu médico o en tu centro de salud. **En Argentina** podés llamar gratis al **0800-999-3040 (opción 1)**, la línea del Ministerio de Salud de la Nación. Si estás en otro país, buscá la línea de ayuda para dejar de fumar de tu país.

El día antes: preparate

- **Elegí tu fecha** y anotala en Respirar Carmelo. Mejor un día tranquilo que uno lleno de compromisos.
- **Contale a alguien de confianza.** Decir «estoy dejando» en voz alta ayuda a sostenerlo.
- **Sacá de tu alcance** cigarrillos, encendedores y ceniceros: de la casa, del auto, de la cartera o la mochila.
- **Escribí tu motivo** en la app. Te lo vamos a recordar cuando más lo necesites.
- **Pensá en tus momentos difíciles**: el café o el mate, después de comer, el estrés, una salida. Saber cuáles son te ayuda a estar preparado/a.

Cuando aparecen las ganas

Las ganas fuertes suelen subir de golpe y bajar en unos minutos. Tu objetivo no es aguantar para siempre: es pasar esos minutos. Probá estos cuatro pasos:

1. Esperá

Decite «ahora no, en 5 minutos». Muchas veces las ganas bajan solas.

2. Respirá

Tocá «Tengo ganas de fumar» en la app y seguí el círculo.

3. Tomá agua

Un vaso de agua fría, despacito, ayuda a cortar el impulso.

4. Cambiá de lugar

Levantate, caminá, lavate la cara o hacé otra cosa con las manos.

Días 1 a 3: los primeros pasos

Para mucha gente son los días en que las ganas aparecen más seguido. Es normal, y cada vez que las pasás, sumás.

- Usá el botón de la app todas las veces que lo necesites: para eso está.
- Cambiá un poco tus rutinas: tomá el café en otro lugar, levantate de la mesa apenas terminás de comer.
- Tené algo para las manos y la boca: un chicle, una fruta, una birome, una pelotita.
- Tomá agua seguido y tratá de dormir bien.
- Mirá en la app cuánto llevás: cada hora cuenta.

Días 4 a 7: armando costumbres nuevas

- Anotá en el diario cuándo aparecen las ganas y qué las trae. Vas a empezar a ver patrones.
- Para cada momento difícil, elegí una actividad de reemplazo y repetila.
- Si te sentís irritable o con poca paciencia, avisá a quienes te rodean: entender ayuda a todos.
- Festejá tu primera semana: ¡es un logro enorme!

Semana 2: las salidas y los demás

- Las reuniones, el alcohol y estar con gente que fuma suelen ser momentos difíciles. Andá con un plan.
- Prepará una frase corta para cuando te ofrezcan: «No, gracias, estoy dejando».
- Si podés, elegí lugares sin humo y quedate cerca de quienes te apoyan.
- Si sentís que no podés, alejate un rato y abrí la app.

Semanas 3 y 4: sostener y disfrutar

- Mirá la plata que ahorraste y date un gusto con ella: te lo ganaste.
- Cuidado con el «uno solo no pasa nada». Es una de las trampas más comunes.
- Repasá tu motivo y lo que ya cambió: el olor, el aire, la plata, el orgullo.
- Si las ganas siguen siendo muy fuertes, pedí ayuda a un profesional: no es fallar, es cuidarte.

Si fumaste

Un cigarrillo no borra todo lo que lograste. Le pasa a mucha gente. Lo importante es lo que hacés después.

- Anotalo en la app y escribí qué pasó: dónde estabas, cómo te sentías.
- Pensá qué vas a hacer distinto la próxima vez en ese mismo momento.
- Retomá hoy mismo. No esperes al lunes.

Mi plan

Completalo a mano o en una nota de tu celular.

Mi motivo para dejar

Mis momentos más difíciles

Lo que voy a hacer cuando aparezcan las ganas

A quién llamo o le escribo si lo necesito

Mis 30 días

Tachá cada día que pasás sin fumar. Si un día no salió, seguí con el siguiente.

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30

Respirar Carmelo te acompaña todos los días: cuánto llevás sin fumar, la plata que ahorrás, cómo se recupera tu cuerpo y ayuda en el momento de las ganas.

Esta guía tiene información general y no reemplaza la consulta con profesionales de la salud. Desarrollado por Digital Carmelo.