

RETO 10 DIAS

Guia gratuita para dejar de fumar

Un día a la vez. Sin culpa. Con apoyo.

Esta guía te acompaña durante los 10 días del reto. Dejar de fumar no es cuestión de fuerza de voluntad: es cuestión de plan, apoyo y paciencia. Aquí encuentras que hacer cada día, como manejar las ganas de fumar y que hacer si recaes.

Como usar esta guía

Lee el día que te toca por la mañana. Usa la app cuando aparezcan las ganas: botón "Tengo ganas de fumar", respiración guiada y sonido de relajación.

Tienes dudas? Escríbenos por WhatsApp: +573209283919

Antes de empezar: tu preparacion

- Escribe tu MOTIVO en un papel: por mi salud, por mi familia, por mi dinero. Leelo cuando sientas ganas.
- Tira cigarros, encendedores y ceniceros. Lava la ropa y limpia el carro o la habitacion para quitar el olor.
- Cuéntale a 2 personas que empiezas. El apoyo social duplica las probabilidades de lograrlo.
- Identifica tus DISPARADORES: cafe, alcohol, descanso del trabajo, despues de comer, estres. Ponle un plan B a cada uno.
- Ten a mano agua, zanahoria, chicle sin azucar, frutos secos y tu telefono con la app.

Como manejar las ganas de fumar (regla 4-D)

- DEMORA: las ganas duran entre 3 y 5 minutos y luego bajan solas. Espera antes de decidir.
- DESVIA: mueve las manos y la cabeza: camina, lavate los dientes, llama a alguien, juega algo corto.
- DIGERE: toma agua fria en sorbos pequenos o come algo crujiente.
- RESPIRA: inhala 4 segundos, sosten 2, exhala 6. Repite 5 veces. Baja el estres y el cortisol.
- En la app pulsa "Tengo ganas de fumar": registra la ganas y usa la respiracion guiada con sonido.

Tus 10 dias, uno por uno

1

Dia 1 - Arranque

Hoy es el dia mas importante. Levantate con tu motivo en mano, toma un vaso grande de agua y evita los lugares donde fumabas. Registra cada ganas en la app. Si duele, dura poco: 3 a 5 minutos.

2

Dia 2 - La nicotina sale

Puedes sentir irritacion, hambre o dolor de cabeza. Es la nicotina saliendo del cuerpo. Camina 15 minutos y usa el sonido de relajacion antes de dormir.

3

Dia 3 - El pico

Este suele ser el dia mas duro. Si lo pasas, lo peor ya quedo atras. Come cada 3 horas, evita el cafe en exceso y no te aisles: escribe a Pixo o a tu persona de apoyo.

4

Dia 4 - Cambia tus rutinas

Cambia el orden de tu manana, toma el cafe en otro lugar y sal a caminar en lugar de tu descanso para fumar.

5

Dia 5 - Mitad del reto

Llevas la mitad. Muevete 20 minutos: caminar, bailar o subir escaleras. Calcula cuanto dinero ya ahorraste y date un premio que no sea cigarro.

6

Dia 6 - Manejo del estres

Cuando algo te estrese, respira 4-2-6 antes de reaccionar. Practica 3 minutos de sonido de relajacion por la tarde.

7

Dia 7 - Una semana

Una semana sin fumar: tu respiracion y tu olfato ya lo notan. Comparte el logro con alguien. Cuidado con las reuniones sociales: lleva tu plan.

8

Dia 8 - Confianza

Ya puedes con las ganas cortas. Si aparece una fuerte, lee tu motivo en voz alta y espera 5 minutos.

9

Dia 9 - Alimentacion

Fruta, agua y comidas regulares. No cambies el cigarro por azucar: elige colaciones sanas. Sigue registrando lo que comes.

10

Dia 10 - Meta cumplida

Lo lograste. Ahora la meta real: nunca mas el primer cigarro. Sigue usando la app, celebra y ayuda a otra persona a intentarlo.

Si recaes: no es el fin

Una recaída no borra tu progreso. El 90% de quienes dejan de fumar lo intentan varias veces. Marca la recaída en la app, perdónate y retoma HOY. Pregunta: ¿qué paso antes de fumar? Ese es el disparador que debes cubrir.

Que comer y que evitar

Prefiere: agua, fruta, verduras crudas, frutos secos, yogur, avena. Evita: exceso de café, alcohol, azúcar y comidas muy pesadas. Come despacio: mastica y disfruta, no lo hagas con ansiedad.

Ejercicio que ayuda

Caminar 15 a 30 minutos, bailar, estiramientos, bicicleta o subir escaleras. Cuando aparezcan las ganas, 20 sentadillas o 2 minutos de saltos bajan la ansiedad rápido.

Revisiones cada 2 horas

La app te preguntará cada 2 horas cómo te sientes. Responder tarda 10 segundos y te ayuda a detectar tus horas más difíciles.

Cuando pedir ayuda profesional

Este reto es un apoyo, no sustituye a un médico. Consulta si tienes dolor de pecho, dificultad para respirar, tristeza muy intensa o pensamientos de hacerte daño.

Tu puedes. Un día a la vez.

WhatsApp de apoyo: +573209283919