# COMO: Tomar bebidas alcohólicas sin fumar:

Una de las razónes más común por el cual las personas recaen después de haber dejado de fumar es el consumo de bebidas alcohólicas. Muchas personas simplemente asocian el fumar con tomar este tipo de bebidas. Si al tomar bebidas alcohólicas sentía deseos de fumar hay que esperar que usted vaya tener esos mismos deseos. Si usted sabe esto anteriormente puede prevenir esos deseos. ¡Así que, prepárese y NO recaiga a esta tentación!

**Muchos ex fumadores disfrutan de sus bebidas alcohólicas sin recaer.**

**Al principio no le será fácil, pero si se puede lograr. Si esta pensando, como usted lo puede hacer, aquí hay unas recomendaciones:**

- Cuando comience el proceso en dejar de fumar, lo mejor que puede hacer es dejar el consumo de bebidas alcohólicas por unas pocas semanas. Así, podrá dedicar todos sus esfuerzos y atenciones en el evitar de fumar. No recaiga a la tentación de tomarse solamente un trago, pues entonces querrá otro y antes de darse cuenta estará acompañado el trago con un cigarrillo. ¡Recuerde que muchas bebidas alcohólicas vienen en versiones sin alcohol!
- No tome bebidas alcohólicas estando a solas, pues la tentación de encender un cigarrillo como acompáñate es muy grande.
- Al sentirse mas cómodo como un ex fumador, salga a lugares donde sirven bebidas alcohólicas con familiares y amistades quienes no fuman. Antes de salir, prométase que NO va a fumar. ¡también, recuérdese que ya no fuma y que fumarse un cigarrillo no es una opción! Además, limite su consumo de bebidas alcohólicas. Es decir, tómese un trago con alcohol y el próximo sin alcohol. Sujete su bebida con la mano que usaba para fumar. Si necesita un substituto oral, use un sorbete ó un agitador de bebidas.
- No tome bebidas alcohólicas con el estomago vació.
- Dígale a sus amigos que ha dejado de fumar y que no le ofrezcan cigarrillos.

**Antes de reunirse con amistades quienes fuman, practique de antemano como rehusar una oferta de fumarse un cigarrillo. La nicotina es una droga tan fuerte que ha programado la mente para el resto de su vida. Solamente uno ó dos haladas lo llevaran a su adicción original.**

**¡No deje que sus esfuerzos y lucha sean en vano!**