

## ■ PROVINCIA

### PROVINCIA ALICANTE

ALICANTE / Recomiendan a los fumadores acudir a un especialista para dejar su hábito

#### A. GOMIS/ALICANTE

Con la entrada en vigor de la nueva Ley del Tabaco son muchos los españoles que tendrán que dejar de fumar en bares y oficinas. Una realidad que, según los especialistas, generará estados de ansiedad, estrés o cambios de humor en las personas afectadas.

Para paliar estas situaciones generadas por la abstinencia a la nicotina, el equipo de Previ, un equipo clínico especializado en la evaluación y el tratamiento de los trastornos psicológicos, recomienda una serie de pautas.

Durante la fase de preparación para el abandono del hábito, la motivación y el compromiso del fumador, el aumento del conocimiento de su patrón de fumar y el entrenamiento en técnicas de autocontrol son pasos indispensables. Durante la segunda fase, fijar una fecha para dejarlo, se convierte en una acción esencial.

Por último, la fase de mantenimiento deberá ser reforzada con sesiones de apoyo para afrontar debilidad frente al tabaco.