

Usted
Puede
Vencer el
Cigarrillo

Recomendaciones Para La Primera Semana

Y Para Siempre Después
de Dejar de Fumar.

La nicotina es una adicción poderosa. Si usted ha intentado dejar de fumar, usted bien sabe lo difícil que es. Personas que tratan de dejar de fumar atraviesan cambios tanto físicos y psicológicos. Estas recomendaciones le podrán ayudar.



Recomendaciones:

- ▶ **Beba muchos líquidos, especialmente agua.** Tome té aromáticos o jugos de fruta. Límite el consumo del café, los refrescos, y el alcohol—estos pueden aumentar su deseo de fumar.
- ▶ **Evite el azúcar y comidas grasosas.** Para la merienda, coma alimentos bajos en calorías como zanahorias y otras verduras, chicle sin azúcar, “popcorn” o quesos bajos de grasa. Procure no dejar de comer.
- ▶ **Haga ejercicio regularmente y moderadamente.** Unase a un grupo de ejercicio; ésto le puede proporcionar una actividad saludable y una rutina nueva. El caminar regularmente es un buen ejercicio que no cuesta nada y es muy saludable. Consulte a su médico antes de empezar un programa de ejercicios.
- ▶ **Duerma más.** Trate de acostarse a una hora más temprano y descanse más.
- ▶ **Respire profundo.** Distráigase. Cuando sienta el deseo de fumar, haga otra cosa inmediatamente, tal como conversar con alguien, manténgase ocupado con una tarea, o respire profundo.
- ▶ **Cambie sus hábitos.** Tome una ruta distinta al trabajo, desayúñese en un lugar diferente, o sencillamente levántese de la mesa inmediatamente después de comer.
- ▶ **Haga algo para reducir su estrés.** Dése un baño de agua caliente, lea un libro, o haga ejercicio.

Siempre Trate:

- ▶ De recordarse todos los días el por qué usted está dejando de fumar.
- ▶ De evitar visitar lugares que usted relacione con el fumar.
- ▶ De desarrollar un plan para aliviar su stress.
- ▶ De escuchar música suave que lo relaje.
- ▶ De ver una película chistosa.
- ▶ De dejar de preocuparse por los problemas por un rato.
- ▶ De anunciar su decisión a sus amigos, su familia, y al grupo de apoyo para que le den ayuda.
- ▶ De evitar el alcohol. Esto le reduce su probabilidad para dejar de fumar permanentemente.

Para Más Información



Para obtener una copia gratuita de otras publicaciones sobre o acerca del tabaco y la salud, llame a cualquiera de los siguientes números sin cargo: Agency for Healthcare Research and Quality, 800-358-9295; Centers for Disease Control and Prevention, 800-CDC-1311; National Cancer Institute, 800-4-CANCER; o visite al portal del Cirujano General de los Estados Unidos al www.surgeongeneral.gov/tobacco.