

Com actuar davant la síndrome d'abstinència de la nicotina



Si té ganes de fumar...

- Respiri profundament i practiqui alguna tècnica de relaxació
- Begui molta aigua o suc de fruites
- Mastegui xiclets sense sucre o mengi aliments baixos en calories
- Repeteixi que aquest desig serà cada vegada menys intens i freqüent
- Prengui un comprimit per llepar de nicotina

Si està nerviós

- Camini
- Prengui un bany
- Practiqui alguna tècnica de relaxació
- Eviti el cafè i les begudes amb cafeïna

Si nota cansament

- Augmenti les hores de son i descans

Si augmenta de pes

- Faci exercici
- Redueixi l'aport calòric sense recórrer a una dieta dràstica

Si té més gana de l'habitual

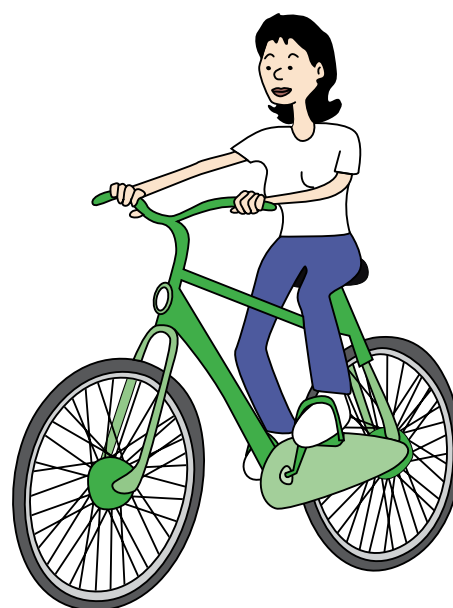
- Begui molta aigua o suc de fruites que no engreixin
- Vigili la ingesta de sucres refinats i d'aliments rics en calories

Si té insomni

- Eviti el cafè i les begudes amb cafeïna
- Prengui infusions
- Faci exercici
- Practiqui alguna tècnica de relaxació

Si pateix estrenyiment

- Segueixi una dieta rica en fibres
- Begui molta aigua



Com superar els primers dies sense fumar

Aprofiti el moment per canviar la seva alimentació

- Procuri prendre menjars senzills, eviti els fregits, les salses picants i els aliments molt salats en la mesura del possible
- No begui cafè ni alcohol
- Intenti tenir sempre a mà alguna cosa per picar o mastegar (fruita fresca, pastanagues, xiclets sense sucre, etc.)
- Triï els seus aliments intentant evitar aquells que estimulin les ganes de fumar

És el moment per trencar amb els vells hàbits

- Al matí acabi les dutxes amb aigua freda
- Després de menjar intenti sortir a passejar
- No agafi el cotxe si pot anar caminat
- Practiqui esport amb regularitat
- Tingui les mans ocupades la major part del temps (faci bricolatge o altres manualitats)
- Ompli el seu temps lliure amb activitats relaxants

Si tot i així té ganes de fumar...

- Relaxi's, faci exercicis de respiració, li ajudaran a superar aquests moments crítics
- Si pot, prengui una dutxa relaxant
- Faci un repàs mental dels motius que té per a deixar de fumar
- Pensi en els beneficis que ha notat després de deixar de fumar
- Segueixi una teràpia de deshabitució tabàquica sota la supervisió d'un metge
- Prengui un comprimit per llepar de nicotina



Como actuar ante el síndrome de abstinencia de la nicotina



Si tiene ganas de fumar ...

- Respire profundamente y practique alguna técnica de relajación
- Beba mucha agua o zumos de frutas
- Mastique chicles sin azúcar o coma alimentos bajos en calorías
- Repita que este deseo será cada vez menos intenso y frecuente
- Tome un comprimido para chupar de nicotina

Si está nervioso

- Camine
- Tome un baño
- Practique alguna técnica de relajación
- Evite el café y las bebidas con cafeína

Si nota cansancio

- Aumente las horas de sueño y descanso

Si aumenta de peso

- Haga ejercicio
- Reduzca el aporte calórico sin recurrir a una dieta drástica

Si tiene más hambre de lo habitual

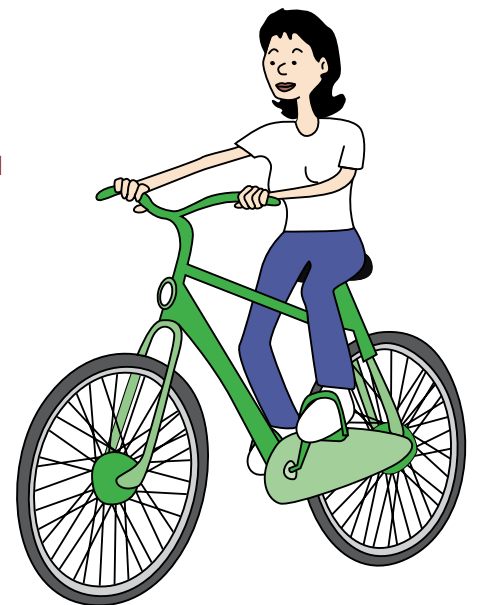
- Beba mucha agua o zumos de frutas que no engorden
- Vigile la ingesta de azúcares refinados y de alimentos ricos en calorías

Si tiene insomnio

- Evite el café y las bebidas con cafeína
- Tome infusiones
- Haga ejercicio
- Practique alguna técnica de relajación

Si padece estreñimiento

- Siga una dieta rica en fibra
- Beba mucha agua



Como superar los primeros días sin fumar

Aproveche el momento para cambiar su alimentación

- Procure tomar comidas sencillas, evite los fritos, las salsas picantes y los alimentos muy salados en la medida de lo posible
- No beba café ni alcohol
- Intente tener siempre a mano alguna cosa para picar o masticar (fruta fresca, zanahorias, chicles sin azúcar, etc.)
- Escoja sus alimentos intentando evitar aquellos que estimulen las ganas de fumar

Es el momento para romper con viejos hábitos

- Por la mañana acabe la ducha con agua fría
- Después de comer intente salir a pasear
- No coja el coche si puede ir caminando
- Practique deporte con regularidad
- Tenga las manos ocupadas la mayor parte del tiempo (haga bricolaje u otras manualidades)
- Llene su tiempo libre con actividades relajantes

Si aún así tiene ganas de fumar...

- Relájese, haga ejercicios de respiración, le ayudarán a superar estos momentos críticos
- Si puede, tome una ducha relajante
- Haga un repaso mental de los motivos que tiene para dejar de fumar
- Piense en los beneficios que ha notado después de dejar de fumar
- Siga una terapia de deshabituación tabáquica bajo la supervisión de un médico
- Tome un comprimido para chupar de nicotina

