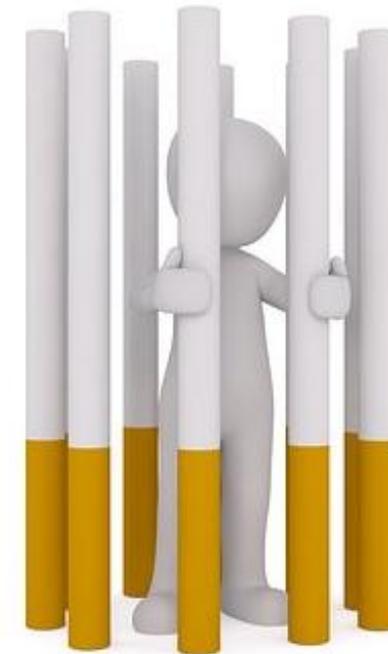


Consejos para la Deshabituación Tabáquica

DEN/ECEX/DPT 001

Aprobado por Comité Técnico de Coordinación de la Información en septiembre de 2018



SÍNTOMAS	CONSEJOS
Tos	Infusiones, caramelos para la tos sin azúcar
Insomnio	Evitar las bebidas excitantes, hacer ejercicios de relajación, infusiones, ir cansado a la cama
Hambre	Tomar líquidos, fibra dietética, fruta o verdura
Nerviosismo	Caminar, darse un baño relajante, ejercicios de relajación
Fatiga y falta de concentración	No exigirse mucho durante las 2 primeras semanas
Deseo imperioso de fumar (craving)	Beber agua, tres inspiraciones profundas, racionalizar el momento
Cefaleas	Darse un baño relajante, ejercicios de relajación

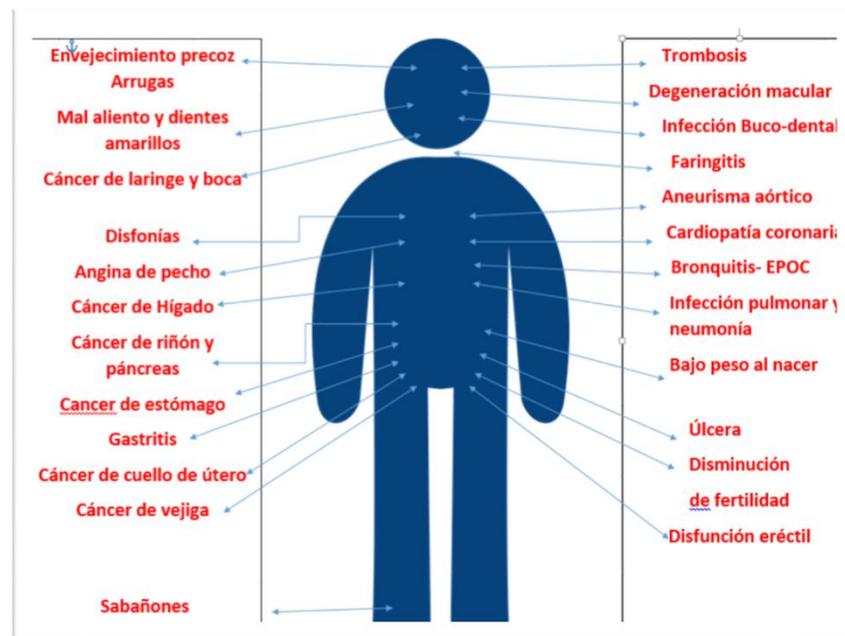
- Piense en dejar de fumar sólo por el día presente.
- Dejar de fumar es difícil pero no imposible, merece la pena que le dedique un tiempo y un esfuerzo adicionales.
- Procure comer muchas veces y poco cada vez.
- Evite el consumo de bebidas alcohólicas y excitantes
- Tenga presente que el deseo imperioso de fumar disminuye considerablemente después de la 2^a/3^a semana.
- Su riesgo de padecer enfermedades como el cáncer de pulmón, el infarto de miocardio y la bronquitis, está disminuyendo vertiginosamente cada día que supere sin fumar.
- El estado de su piel y su capacidad para distinguir sabores y olores mejorará notablemente con el abandono de consumo de tabaco.



- Descubra que en las situaciones de tensión, es usted el único capaz de dominarlas, no necesita para nada al cigarrillo. Ahora es usted quién domina al tabaco.
- No ceda nunca, ni siquiera por un solo cigarrillo.

- Felicítese cada día que pasa porque, esta vez, seguro que va a lograr dejar de fumar.
- Tenga cuidado, puede engordar; no obstante, si vigila su dieta sólo ganará escasos kilos, que después podrá eliminar fácilmente.

ENFERMEDADES Y SIGNOS PROVOCADOS O EMPEORADOS POR EL CONSUMO DEL TABACO



- Beber 2 litros de agua al día, realizar 5 comidas poco copiosas, aumento del consumo de frutas y verduras, sustituir lácteos enteros por desnatados, sustituir azúcares por sacarina, le ayudarán a mantener la línea.
- Ahorre todo el dinero que antes derrochaba en tabaco. Cuando tenga una buena cantidad, regálese eso que tantas veces ha querido comprar.