



Cómo sobrellevar la abstinencia

La nicotina es una droga muy adictiva. Los síntomas de abstinencia generalmente representan la parte más difícil de dejar de fumar. Los síntomas pueden incluir deseo irresistible de fumar, dolor de cabeza, irritabilidad y otras reacciones como sequedad de la boca, dolor de garganta y dificultad para dormir. Los síntomas de abstinencia son temporales y generalmente duran solo de 1 a 2 semanas; son un signo de que su cuerpo está sanando. Estas son algunas sugerencias para ayudarlo/a a sobrellevar la abstinencia:



¿Se siente irritable, de mal humor o tenso/a?

Es un signo de que su cuerpo siente deseo de nicotina. Busque una manera de relajarse aunque solo sea por un par de minutos. Llame a un amigo o familiar y cuénteles cómo se siente. Mire una película, medite, lea un libro, escuche música suave, salga a caminar o ejercite, trabaje en un pasatiempo, escriba en un diario o haga algo que le dé felicidad.



¿Malestar estomacal o estreñimiento?

Los movimientos intestinales disminuyen por poco tiempo. Intente beber de 6 a 8 vasos de agua por día. Ejercite regularmente si su médico se lo permite. Consuma más frutas, vegetales y granos integrales.



¿Tiene mareos?

Ahora su cuerpo recibe más oxígeno. Tenga precaución y cambie de posición lentamente.



¿Siente hambre?

El deseo de fumar puede confundirse con dolor por hambre. Beba agua o líquidos bajos en calorías. Algunas veces, simplemente tener algo en la boca puede ayudar. Consuma bocadillos bajos en calorías como frutas y vegetales.



¿Tos, boca seca o dolor de garganta?

Su cuerpo está despidiendo mucosidad que obstruía las vías respiratorias y restringía su respiración. Tome líquidos en abundancia. Siéntese o recuéstese y cierre los ojos. Utilice algunas técnicas de relajación. Tome un baño o una ducha caliente. Chupe cubos de hielo o pirulíes. Pruebe con unas gotas para la tos.



¿Siente cansancio?

La nicotina es un estimulante que puede mantener despiertas a las personas. Tome siestas, descanse cuando sienta cansancio y no se exija.



¿Problemas para concentrarse?

Su cuerpo necesita tiempo para adaptarse a no tener el estímulo continuo de la nicotina. Planifique su trabajo de modo que no tenga muchas cosas diferentes para hacer cuando comience el proceso de dejar de fumar/vapear. Evite el estrés adicional durante las primeras semanas sin tabaco.



¿Dificultad para dormir?

La nicotina afecta la función de las ondas cerebrales e interfiere en los patrones de sueño. Es común soñar con fumar/vapear o consumir otros productos de tabaco. Evite la cafeína por la tarde y la noche. Ejercite regularmente si su médico se lo permite. Respire profundo durante diez minutos antes de ir a dormir. Lea en la cama. Disponga de un tiempo tranquilo para usted antes de ir a dormir. Coma una dieta bien equilibrada.

¿Qué más siente y qué puede hacer para sobrellevar los síntomas de abstinencia?

