

AFRONTANDO EL SINDROME DE ABSTINENCIA

SÍNTOMA	RECOMENDACIONES PARA AFRONTARLO
Deseo intenso de fumar	<ul style="list-style-type: none"> • Espere. Las ganas de fumar solo duran 2-3 minutos, y cada vez serán menos intensas y menos frecuentes. • Cambie de lugar o de situación. • Respire profundamente 2 ó 3 veces seguidas • Haga algún ejercicio de relajación • Beba agua o zumo. Mastique chicle sin azúcar o coma algo bajo en calorías • Permanezca ocupado (trabajo, deporte, aficiones)
Irritabilidad	<ul style="list-style-type: none"> • Haga una pausa, deténgase y reflexione • Pasee • Dúchese o tome un baño • Evite el café y bebidas excitantes
Dificultad de concentración	<ul style="list-style-type: none"> • No se exija un alto rendimiento durante 2 semanas • Duerma más • Haga deporte o alguna actividad física • Evite bebidas alcohólicas
Dolor de cabeza	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios de relajación • Dúchese o tome un baño • Evite café y alcohol • Duerma más
Aumento de apetito	<ul style="list-style-type: none"> • Beba mucho agua y líquidos con pocas calorías • Evite grasas y dulces • Aumente verduras y frutas en la dieta • Coma con más frecuencia y en menos cantidad
Insomnio	<ul style="list-style-type: none"> • Evite té, café y colas por la tarde • Aumente el ejercicio físico por la tarde • Al acostarse tómese un vaso de leche caliente o tila • Haga ejercicios de respiración en la cama • Evite las siestas • Sea muy regular con los horarios de sueño • Cene ligero y dos horas antes de acostarse al menos • Hágase dar un masaje
Cansancio, desánimo	<ul style="list-style-type: none"> • Mantenga su actividad: trabajo, deporte, aficiones • Haga lo que más se guste. Prémiese • Evite la soledad. Busque compañía • Aumente las horas de sueño
Estreñimiento	<ul style="list-style-type: none"> • Ande y haga ejercicio • Dieta rica en fibra • Beba muchos líquidos, sobre todo agua • Sea regular en sus hábitos. Intente evacuar a diario, si es posible tras el desayuno

