

Línea Para Dejar de Fumar del Estado de Nueva York

1 - 8 6 6 - N Y - Q U I T S

(1-866-697-8487) www.nysmokefree.com

Línea de servicio de retransmission (TTY): 711

DISFRUTE DEL CAFÉ Ó DEL TÉ SIN FUMAR

HOW TO ENJOY COFFEE OR TEA
WITHOUT CIGARETTES



¿Necesito dejar de tomar café ó té al dejar de fumar?

No necesariamente! Pueder prepararse antes de dejar de fumar para que sea más fácil disfrutar del café ó del té sin fumar.

¿Por qué siento ganas de fumar cuando bebo café ó té?

- ❑ Cuando se acostumbra a tomar café ó té mientras fuma, su mente aprende a asociar estas actividades. Con el tiempo es más y más difícil disfrutar de una de estas actividades sin la otra. La nicotina del cigarrillo lo hace sentir más contento, más alerta, y más relajado. Las bebidas con cafeína aumentan estas sensaciones, y puede sentir una sensación de pérdida al hacer una cosa sin hacer la otra.
- ❑ Al principio puede sentir ganas de fumar cuando tome su bebida. Su bebida puede saber diferente, pero se acostumbrará al cambio con el tiempo y disfrutará del olor y el sabor de su bebida.

Antes de dejar de fumar:

- ❑ En vez de fumar su cigarrillo a la misma vez que toma su bebida, fume antes o después. Pongase como meta esperar 15 minutos entre beber su bebida y fumar su cigarrillo.
- ❑ Tome su café ó su té en algun sitio donde normalmente no fuma, y vice versa.
- ❑ Si usted toma café o te con cafeína, trate de reducir la cantidad de cafeína que usted consume y tome una bebida decafeinada. Es normal sentirse nervioso durante el proceso de dejar de fumar; si bebe cafeína, puede sentir estos síntomas aun mas.

Después de dejar de fumar:

- ❑ En vez de fumar, repase sus razones para dejar de fumar.
- ❑ Aguante su taza en la mano que usaba para fumar.
- ❑ Mantenga sus manos ocupadas con un rompecabezas, un crucigrama, un lápiz y cuaderno para dibujar. Lea el periodico. Moje una galleta (baja en grasa) en su café o té.
- ❑ Respire profundamente y saboree su bebida.
- ❑ Tómese el café ó el té en algun sitio donde antes no fumaba.
- ❑ Tómese su bebida rápidamente y de pie, y salga a pasear tan pronto termine.
- ❑ Llame a un amigo/amiga, a un familiar, ó a la *Línea Para Dejar de Fumar del Estado de Nueva York* para apoyo.
- ❑ Beba su bebida en algún lugar donde sea prohibido fumar.

Recuerde: Cada vez que usted bebe café ó té sin fumar, sus deseos de fumar disminuirán. No se preocupe, con el tiempo sera mas facil no fumar. ¡Muy pronto no pensara en fumar cuando beba cafe o te!