

Como:

Controlar el aumento de peso al dejar de fumar.

Muchas personas quienes han dejado de fumar o están pensando en dejar de fumar se preocupan en como controlar el aumento de peso. Aunque tienen razón por preocuparse, la verdad es que muchas personas NO aumentan de peso. Además, los peligros asociados con fumar, son mucho más peligrosos que el aumentar un par de libras. Por esta razón, es mejor enfocar sus energías en dejar de fumar y después concentrarse en perder las libras aumentadas. Cuando se haya recuperado de su adicción a la nicotina y sienta confianza en ser un exfumador, entonces podrá lidiar con el más facilidad, el posible aumento de peso.

¿Aumentare de peso al dejar de fumar?

- Investigaciones científicas nos demuestran que el 75% de personas NO aumentan de peso.
- En aquellas personas que si aumentan de peso, el promedio de aumento es de 5-7 libras.
- La mayoría del aumento de peso sucede durante las primeras semanas después de haber dejado de fumar.
- Muchas personas nos comunican que sienten más energías al dejar de fumar lo cual les permite hacer ejercicios con más entusiasmo.
- La realidad es que algunas personas pierden peso al dejar de fumar.

¿Porque aumentamos de peso al dejar de fumar?

- La Nicotina, sustancia adictiva en los cigarrillos, estimula y acelera el metabolismo del cuerpo. Cuando se deja de fumar, este estímulo se desaparece.
- A veces, los deseos o ansias por fumarse un cigarrillo se confunden con los de comer.

¿Es tan peligroso el estar sobre peso como fumar?

- **¡No!** El fumar es más peligroso que la posibilidad de aumentar un poco de libras.
- Para estar al mismo riesgo, tendría que estar 100 libras sobre su peso ideal.

¿Cómo puedo controlar mi peso al dejar de fumar?

- **No** sustituya la comida por lo cigarrillos.
- Si los deseos por fumarse un cigarrillo le hacen buscar algo para comer, **DETENGASE** y en vez, use las 5 técnicas.
- Cambie sus hábitos después de las comidas: salga a caminar, llame a una amistad o lea un libro.
- Aumente su actividad física, por ejemplo: use las escaleras en vez de los ascensores, estacionese más lejos de su trabajo, etc.
- Durante el proceso de sanarse y después de haber dejado de fumar, el cuerpo le va a pedir azúcar; así que, elimine el consumo de comidas azucaradas.

RECUERDE LAS 5 TECNICAS:

- **Retráctese**
- **Tome Agua**
- **Distráigase**
- **Respire profundamente**
- **Hable con alguien**

Updated: 22-feb-07