

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

APRENDA A RELAJARSE SIN FUMAR

How To Relax Without Smoking



Al relajarse, puede sentir ganas de fumar, sobre todo si ha fumado por mucho tiempo. Puede ser difícil relajarse en lo que deja de fumar, y es muy común tener ganas de fumar—o pensar en fumar—en estos momentos. Por eso, es importante planear de antemano para prevenir y manejar las ganas de fumar mientras se relaja.

¿Por qué me siento así?

- ❑ Cuando la nicotina está en su sistema, afecta a las sustancias químicas que controlan su nivel de estimulación, su estado de ánimo y cuán alerta se siente. Esta interacción química lo puede hacer sentir más contento, menos ansioso, y más relajado.
- ❑ Al dejar de fumar, su mente vuelve a funcionar de manera normal. Las sustancias químicas de su cuerpo todavía van a controlar su estado de ánimo, su nivel de estimulación y cuan alerta se siente, pero puede echar de menos la sensación placentera casi instantánea que le aportaba la nicotina de los cigarrillos.

¿Cuán comunes son estos síntomas?

- ❑ Muchos fumadores se sienten más ansiosos durante la primera semana que dejan de fumar. También pueden sentirse preocupados y nerviosos.
- ❑ Esta ansiedad normalmente empieza durante las primeras 24 horas al dejar de fumar, aumenta en las primeras semanas sin fumar, y dura hasta un mes.

¿Qué puedo hacer para sentirme mejor?

- ❑ Repita: “Yo puedo aprender a relajarme sin fumar.”
- ❑ Participe en actividades que mantengan sus manos ocupadas, como coser, tejer, jugar dominó, hacer rompecabezas ó crucigramas, etcetera.
- ❑ Haga el esfuerzo de pasar tiempo libre con un familiar, un amigo, un niño, ó hasta una mascota.
- ❑ Si las ganas de fumar son muy fuertes, deje de relajarse y haga algo físico y activo hasta que las ganas de fumar se le pasen.
- ❑ Respire profundamente, ya que es una manera excelente de relajarse en cualquier momento y en cualquier sitio.

Los cigarrillos lo relajaban porque aliviaban sus síntomas de abstinencia. Con tiempo, su cuerpo dejará de depender de la nicotina ¡y relajarse sin fumar se le hará más fácil!