

TOBACCO-FREE COALITION

of Lancaster County

Hoja de Datos 09 –Fumar:

Problemas asociados con el abandono del cigarrillo y cómo aliviarlos

Para controlar el aumento de peso:

- Haga cambios apropiados en su dieta y su plan de ejercicios de acuerdo a su consumo de grasas y calorías
- Piense bien antes de simplemente comer
- Lleve un registro de lo que come
- Incorpore el ejercicio en sus actividades diarias, recuerde que este reduce el estrés

Para manejar la depresión y los pensamientos negativos:

- Utilice estrategias que mantengan la mente ocupada y distraída del proceso de abandono del cigarrillo. ¡HAGA EJERCICIO!
- Asegúrese de visitar a su proveedor médico
- No considere su decisión de dejar de fumar como un acto aislado. Recuerde que forma parte de su meta de ser alguien mejor y más saludable

Para evitar las recaídas:

- Aléjese de otros fumadores
- Evite situaciones que le generen estrés
- Evite el alcohol y/o el café (o cualquier estímulo que le hace pensar en fumar)
- Trate de distraer las ganas de fumar. Hable con alguien, salga a caminar, cambie su rutina, tome una ducha caliente, lea un libro.

Para soportar los efectos prolongados por el abandono del cigarrillo:

- Explore la posibilidad de que su médico le facilite una terapia de reemplazo de nicotina
- Investigue sobre los medicamentos que no requieren prescripción médica
- Hable con su farmacéuta

(siguiente)

Para responder a la falta de apoyo:

- Contacte agencias locales como las que aparecen en la lista de recursos.
- Conéctese con una persona ex-fumadora a quien pueda acudir a cualquier momento.
- Comparta con su proyecto con su familia, sus amistades y con sus compañeros y compañeras de trabajo

Recursos:

American Lung Association: 1800-LONG-USA www.lungusa.org

National Cancer Institute (NCI) 1-800-4-CANCER www.ncin.nih.gov

PA Quitline: 1877-724-1090 (24 horas/día, 7 días/semana)

Freedom from Smoking, Lancaster General Hospital: 717-290-3138

American Heart Association: 1-800-242-8721 www.americanheart.org

American Cancer Society : 1800-227-2345