

TOBACCO-FREE COALITION

of Lancaster County

Hoja de Datos 12 -Habito de Fumar y Perdida de Peso

- Muchas personas, en especial las mujeres, fuman porque así creen estar controlando su peso.
 - La nicotina en los cigarrillos sí incrementa el metabolismo del cuerpo, o sea aumenta la velocidad en que el cuerpo usa energía.
 - Se ha reconocido que fumar, reduce el apetito; las personas fumadoras por lo general son mas delgadas que aquellas que no fuman.

- Sin embargo no se recomendable el uso del tabaco como estrategia para bajar de peso debido a sus consecuencias como el cáncer y la enfisema pulmonar.

- **Los efectos saludables generados al dejar de fumar sobrepasan las pocas libras que una persona pueda subir y hay que recordar que:**
 - El aumento de peso no es efecto automático por dejar de fumar
 - El incremento de peso es moderado, un promedio de 7 a 10 libras

- Cada persona tiene control sobre la cantidad de peso que se gana por medio de:
 - Comer bien
 - Reemplace el cigarrillo por **pasabocas** saludables como pretzels, zanahorias, y frutas frescas
 - Desayune bien, para compensar por las “recaídas de media mañana” que frecuentemente experimentan las personas que han dejado de fumar recientemente
 - Evite el consumo de productos altos en grasa y calorías que con frecuencia son sustituidos por el cigarrillo
 - Hacer ejercicio
 - Incremente su actividad física tan pronto como deje de fumar...ud. podrá notar los cambios positivos en la facilidad que tiene para respirar durante su ejercicio.

- Antes de dejar de fumar diseñe un plan para controlar su peso