



Tratamiento del tabaquismo: consejos para lidiar con los antojos y otros síntomas de abstinencia

Muchas personas tienen antojos y otros síntomas de abstinencia de la nicotina cuando no fuman ni vapean, tales como los siguientes:

- Irritabilidad, frustración o ira
- Ansiedad
- Problemas de concentración
- Aumento del apetito
- Intranquilidad
- Estado de ánimo depresivo
- Problemas para dormir

Los medicamentos para el tratamiento del tabaquismo pueden ayudarlo a evitar los antojos y los síntomas de abstinencia, independientemente de si quiere dejar de fumar o no. Entre estos se incluyen medicamentos con nicotina (parches, chicles, pastillas o aerosol nasal), bupropión SR (Zyban o Wellbutrin) y vareniclina (Chantix).

Continúe leyendo para conocer algunos consejos que pueden ayudarlo a lidiar con los antojos y los síntomas de abstinencia cuando desee evitar fumar o vapear.

Desencadenante: Estar alrededor de personas que fuman o vapean

Formas de sobrellevar la situación:

- Dígle a sus seres queridos que está realizando un cambio y pídale su apoyo.
- Pregúntele a sus amigos o miembros de su familia si también desean cambiar el hábito de fumar o vapear, especialmente si viven con usted.
- Evite pasar su tiempo de descanso en el trabajo o la escuela con personas que fuman o vapean. Elija dar un paseo o tomarse su descanso en otro momento.

Desencadenante: Sensaciones que pueden hacerlo querer fumar o vapear

Formas de sobrellevar la situación:

- La ansiedad, la irritabilidad, la intranquilidad y los antojos son síntomas de abstinencia de la nicotina, por lo que puede ser útil usar un medicamento de acción rápida, como pastillas o chicles de nicotina.
 - Reducir el consumo de cafeína también puede ser de ayuda. Dejar de fumar afecta la forma en que el cuerpo procesa la cafeína, por lo que la misma cantidad de cafeína tendrá un efecto mayor.
- Si se siente ansioso o irritable, la actividad física, como dar un paseo, pasar tiempo al aire libre, respirar profundamente o meditar, puede ser útil.
- Si se siente inquieto o no puede concentrarse, distráigase con una tarea sencilla, por ejemplo, comer un bocadillo saludable, masticar chicle, beber agua, hablar con un amigo o dar un paseo.



Desencadenante: Bebidas o alimentos que pueden hacerlo querer fumar o vapear

Formas de sobrellevar la situación:

- Si toma café, sostenga la taza con la mano con la que suele sostener el cigarrillo o el vapeador. También puede optar por tomar té u otra bebida.
- Intente evitar el alcohol durante las primeras semanas en las que esté cambiando su hábito de fumar o vapear. Si se encuentra en un lugar donde se sirve alcohol, intente tomar agua con gas, jugo o un refresco.

Desencadenante: Lugares y situaciones que le recuerdan el hábito de fumar o vapear

Formas de sobrellevar la situación:

- Evite las tiendas en las que suele comprar cigarrillos o vapeadores. Intente usar otros caminos para no pasar por esas tiendas.
- Si suele fumar o vapear en su casa, intente cambiar de lugar donde se sienta o reorganizar la habitación para romper con la rutina.
- Si suele fumar o vapear a horas específicas, intente cambiar la rutina (por ejemplo, tome un camino diferente o descanse en el trabajo en otro momento) o use una técnica de distracción (como concentrarse en la respiración, garabatear o colorear o contar las cosas a su alrededor).

¿Qué problemas o situaciones le provocan antojos o síntomas de abstinencia? Puede referirse con los ejemplos de desencadenantes anteriores para elaborar un plan:

Problemas o situaciones que me provocan antojos o síntomas de abstinencia:	Sobrellevaré la situación de la siguiente manera:

Existen recursos de tratamiento disponibles, independientemente de si quiere dejar de fumar o no.

Los medicamentos para el tratamiento del tabaquismo puede ayudarle a:

- Reducir o dejar de fumar
- Evitar fumar o vapear en el momento que desee, por ejemplo, cuando esté en el trabajo o con la familia, incluso si no está listo para dejar este hábito

Para obtener más información sobre otras opciones y cómo acceder a los servicios de apoyo, visite nyc.gov/nycquits.