PROGRAMA RESPIRALIBRE

Manejar la abstinencia

¡Aquí continúa tu gran desafío!



RespiraLibre
respiralibre.cl

PARA EMPEZAR

¿En qué consiste el síndrome de abstinencia?



Son las molestias en tu organismo por la ausencia de una sustancia adictiva: la nicotina.

LO BÁSICO

¿Cuándo ocurre el síndrome de abstinencia?





1. Los síntomas alcanzan su **mayor intensidad** en las primeras **24 a 48 horas** después de dejar de fumar.

2. Los síntomas **disminuyen** en las siguientes **2 o 3 semanas**.

LO BÁSICO

Los síntomas de abstinencia más comunes



Antojos de fumar



Aumento del apetito



Dificultad para dormir



Mal humor

LO BÁSICO

Con el tiempo, mejora



Es posible que los síntomas se presenten **unos días más fuertes** que otros.

Con el tiempo, los síntomas y antojos desaparecerán, siempre y cuando NO FUMES.

Antojos de fumar

Planea cómo manejar un antojo



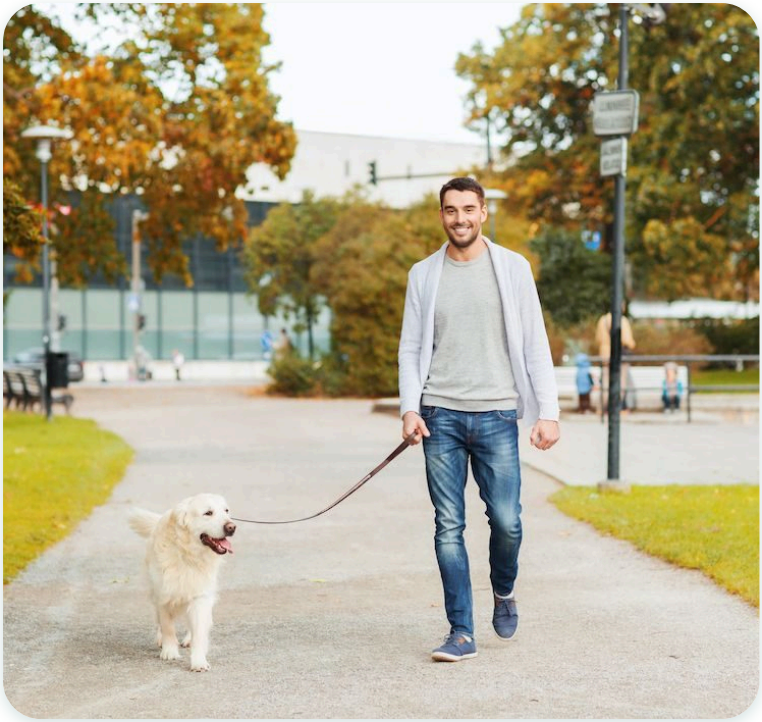
Es **muy importante** que planees cómo manejar un antojo para cuando llegue.

La buena noticia

¡La mayoría de los antojos duran solo **15 a 20 minutos**!

Antojos de fumar

Para superar los antojos



> Un paseo de **15 minutos** puede ayudarte a distraerte hasta que se te pase el antojo.

La abstinencia de la nicotina **no es peligrosa** para tu salud.

Pon atención a tu ánimo

Si te sientes con el ánimo bajo



Algunas personas se sienten deprimidas después de dejar de fumar.

Consulta con tu médico

Si te sientes así por más de 2 o 3 semanas. Pon atención a esto, especialmente si alguna vez has tenido depresión.

Tips para manejar la abstinencia

Toma líquidos



En especial, **jugos cítricos**.

Tips para manejar la abstinencia

Toma agua en forma frecuente



1. Prepárate un **jarro de agua con hielo**.
2. Sírvete **pequeñas porciones**.

Tips para manejar la abstinencia

¡Lávate los dientes!



...también puedes usar un **enjuague bucal**.

Tips para manejar la abstinencia

Masca chicle o come un trozo de limón



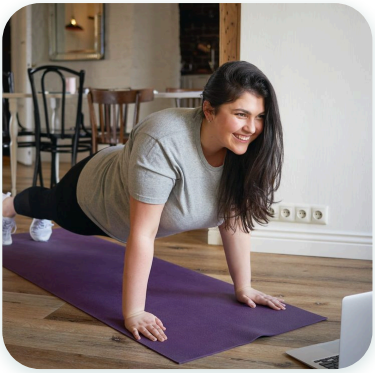
Tips para manejar la abstinencia

Conversa, cuida tus plantas y ¡haz ejercicio!





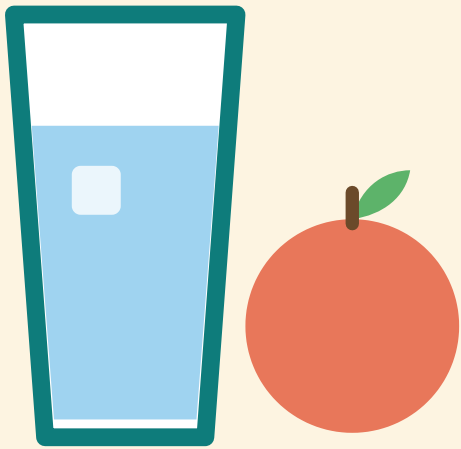




1. **Conversa** con alguien.
2. Cuida tu **jardín** o tus **plantas**.
3. Y sobre todo... **¡haz ejercicio!**

En los momentos más tensos

Distrae tu mente

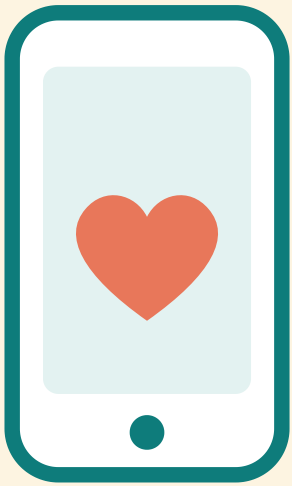


1. Bebe un **vaso de agua** o una bebida sin azúcar.

2. Ten algo para la boca, bajo en calorías: un **chicle sin azúcar**, una **manzana** o un palito de madera.

En los momentos más tensos

Mira tu recordatorio y busca apoyo

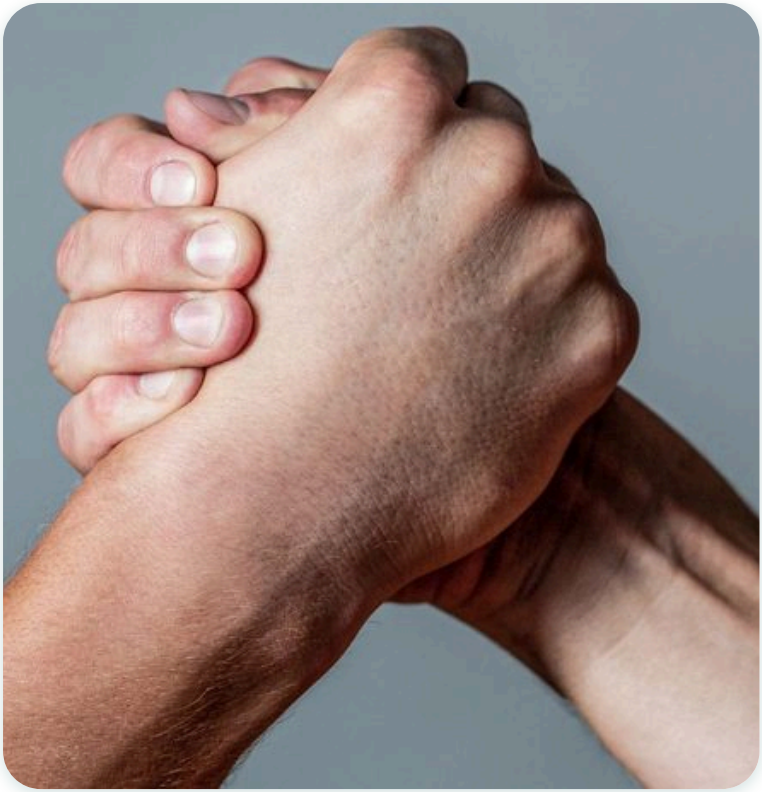


1. Mira tu **recordatorio personal** y llama a tu **apoyo social**.

2. Recuerda que las ansias de fumar **no se acumulan**: solo tienes que estar preparado para cuando ese deseo aparezca.

Si sigues con las molestias...

Pide ayuda a tu apoyo social



Hablar con una **persona cercana** te distrae y te ayuda a manejar las ganas de fumar...