

Síntomas de abstinencia

Síntoma	Recomendaciones
Deseo intenso de fumar	<ul style="list-style-type: none"> • Es una sensación que desaparece en pocos minutos. Piense que este deseo será cada vez menos intenso y frecuente. • Si se puede, aléjese de la situación que provoca la necesidad de fumar. • Estar ocupado. Puede aprovechar para ordenar en casa o en el trabajo, regar las plantas, pasear, mirar una película, etc. • Distraerse, pensar en otras (trabajo, deportes, etc.). • Recordar los motivos por los que se quiere dejar de fumar. • Beber agua. • Masticar chicle sin azúcar. • Comer algo bajo en calorías. • Respirar profundamente varias veces. • Hacer un ejercicio de relajación. • Lavarse los dientes.
Irritabilidad	<ul style="list-style-type: none"> • Hacer una pausa. Detener la actividad que se está haciendo y reflexionar sobre la situación en qué se encuentra. • Hacer largos paseos o más ejercicio físico. • Ducharse o bañarse. • Practicar alguna técnica de relajación. • Evitar el café o las bebidas con cafeína o con teína.
Dificultad de concentración	<ul style="list-style-type: none"> • Dormir más. • Hacer deporte o alguna actividad física. • No exigirse un alto rendimiento durante las primeras dos semanas después de dejarlo. • Mantener la atención en una sola cosa. • Evitar las bebidas alcohólicas
Dolor de cabeza	<ul style="list-style-type: none"> • Dormir más. • Practicar técnicas de relajación. • Evitar el café y el alcohol. • Tomar una ducha o baño caliente. • Si es necesario, tomar un analgésico
Aumento de apetito	<ul style="list-style-type: none"> • Evitar comidas hipercalóricas. • Aumentar la actividad física. • Beber mucha agua y zumos naturales, sin azúcar.

Síntoma	Recomendaciones
Insomnio	<ul style="list-style-type: none">• Evitar el café, el té o las bebidas con cafeína.• Tomar leche caliente o una infusión de tila o similar antes de acostarse.• Aumentar el ejercicio físico, pero no hacerlo antes de acostarse.• Practicar técnicas de relajación.• Acostarse cuando se tenga sueño.• Consultar, si es necesario, con la enfermera o el médico del centro de salud la posibilidad de tomar un hipnótico o sedante
Desánimo	<ul style="list-style-type: none">• Mantenerse activo.• Evitar la soledad.• Hacer cosas que le gusten.• Hacer deporte.
Estreñimiento	<ul style="list-style-type: none">• Comer alimentos ricos en fibra.• Beber mucha agua.• Hacer ejercicio físico.• Consultar, si es necesario, con la enfermera o el médico del centro de salud la posibilidad de tomar laxantes.
Cansancio	<ul style="list-style-type: none">• Aumentar las horas de sueño y descanso.