

# Dejar de fumar: cómo lograrlo

Podría tener algunos síntomas una vez que deje de fumar. Esto es completamente normal. Estos síntomas desaparecerán en un par de semanas. Sea paciente y manténgase firme en su objetivo de no fumar. ¡Dejar de fumar es lo mejor que puede hacer por su salud!

Si usted presenta:	Intente lo siguiente:
<b>Garganta seca o rasposa, o tos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tome más agua (pruebe agua tibia con miel y limón)</li><li>• Pruebe pastillas para la tos</li></ul>
<b>Dolores de cabeza</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Duerma una siesta</li><li>• Haga respiraciones profundas</li></ul>
<b>Falta de movimiento intestinal o estreñimiento</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Coma alimentos con más fibra, como frutas y verduras</li><li>• Manténgase activo: salga a caminar o suba escaleras</li><li>• Tome más agua</li></ul>
<b>Dificultad para concentrarse</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tómese un descanso</li><li>• Cierre y descanse los ojos por unos cuantos minutos</li><li>• Relájese y respire profundamente</li></ul>
<b>Estrés o ansiedad</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Haga respiraciones profundas</li><li>• Haga estiramientos</li><li>• Manténgase activo: pruebe nuevos ejercicios, como yoga</li><li>• Hable con algún amigo o familiar</li></ul>
<b>Dificultad para dormir</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ejercítese durante el día</li><li>• Evite bebidas con cafeína (café, refresco o té)</li><li>• Lea un libro o una revista</li></ul>
<b>Fatiga o cansancio frecuente</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Duerma lo suficiente (8 horas al día)</li><li>• Salga a caminar antes o después de trabajar</li><li>• Haga estiramientos</li></ul>
<b>Muchos deseos de un cigarrillo</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mastique goma de mascar sin azúcar</li><li>• <b><u>Distraígame:</u></b> haga sus tareas pendientes, trabaje en el jardín, llame a un amigo, haga ejercicio</li><li>• <b><u>Retrase</u></b> los deseos de fumar realizando una actividad como leer un libro, practicar deportes o caminar</li><li>• <b><u>Tome</u></b> más agua</li><li>• <b><u>Haga respiraciones profundas</u></b> para relajarse</li></ul>