

RECOMENDACIONES PARA PALIAR EL SÍNDROME DE ABSTINENCIA A LA NICOTINA

Si tiene un gran deseo de fumar:

- Respire profundamente, intente técnicas de relajación (pregunte al personal sanitario), piense que este deseo es cada vez menos intenso y frecuente.
- Intente beber agua o zumos.
- Mastique chicle sin azúcar.

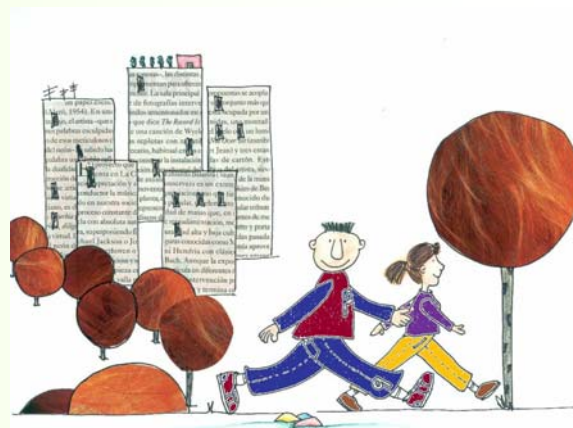
Si está con insomnio:

- Haga ejercicio físico por la tarde diariamente.
- Tome alguna infusión relajante.
- Evite el café y las bebidas que contengan cafeína.
- Intente hacer técnicas de relajación.



Si tiene estreñimiento:

- Beba mucha agua.
- Coma alimentos ricos en fibra.
- Haga ejercicio físico.



Si se siente nervioso:

- Practique técnicas de relajación.
- Haga ejercicio físico.
- Evite bebidas como el café o que contengan cafeína.

Si tiene mucha hambre:

- Vigile su ingesta, trate que sea hipocalórica, rica en fibra, fruta y verduras.
- Evite los alimentos dulces o azucarados.
- Beba mucha agua o jugos naturales, sin azúcar.



Si se siente cansado:

- Intente aumentar las hora de sueño y/o de descanso.

