

Preparación para la Abstinencia de la Nicotina

El consumo del tabaco es físicamente adictivo. Cuando lo dejes, quizás necesites ayuda para enfrentar el antojo y los síntomas de abstinencia que vas a sentir.

Estos antojos físicos y síntomas de abstinencia empujan a que las personas vuelvan a consumir tabaco.

Aunque son desagradables, estos síntomas desaparecen con el tiempo. Muchos encuentran que es útil usar productos de reemplazo de la nicotina, para combatir estos antojos intensos.

Tal vez tosas con más frecuencia porque tus pulmones están eliminando el residuo que deja el tabaco. Esto es algo bueno.

Tal vez te sientas irritable o tengas cambios de humor.

También es posible que tengas hambre, antojo de comida, dificultad para concentrarte o para dormir y estreñimiento. Lo peor de estos síntomas pasan en unos cuantos días, pero algunos de los síntomas pueden continuar por tres o cuatro semanas.

Crea un plan con tu profesional médico por adelantado de tu fecha escogida, para que puedas afrontar estos síntomas.

Tal vez te recomiendan la terapia de reemplazo de nicotina.

“Las grageas me ayudaron un poco para el antojo inmediato.”

Preparándote para los síntomas de abstinencia de nicotina antes de dejar el tabaco va a ayudarte a enfrentarlos, superarlos y no volver a consumirlo.

Este programa es únicamente para uso informativo. El editor se exime de todas las garantías en cuanto a la efectividad, integridad o capacidad de este video como fuente para la toma de decisiones médicas. Por favor, consulte a su equipo médico si tiene problemas de salud.

