

# Preparación para la Abstinencia de la Nicotina

El consumo del tabaco es físicamente adictivo. Cuando lo dejes, quizá 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 recomienden 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.