

Enfrentando la Abstinencia de Nicotina

Las personas consumen tabaco por hábito, interacción social, emociones y razones físicas.

Físicamente, tu cuerpo se ha acostumbrado a la nicotina del tabaco.

La nicotina es una droga adictiva que afecta tu cerebro y el sistema nervioso central.

Cuando dejas de consumir tabaco, tu cuerpo tiene que volver a aprender cómo sentirse normal sin la nicotina.

Este proceso se llama abstinencia.

Los síntomas de abstinencia pueden incluir irritabilidad, dificultad para la concentración, aturdimiento, o mareo.

Por fortuna, los peores síntomas mejoran en unos cuantos días. . . y desaparecen por completo en pocas semanas.

Conforme pasas por este proceso, asegúrate de estar lo más cómodo posible.

Si tienes problemas con los síntomas de abstinencia, consulta a tu profesional médico o farmacéutico sobre medicamentos que puedan ayudar.

Tal vez también tengas un poderoso antojo de fumar. Esto puede provocar otros síntomas como la irritabilidad.

Muchas personas tienen a la mano terapias de reemplazo de nicotina para ayudarlos con estos antojos.

Una manera de enfrentar los antojos es recordando cuatro cosas. Posponer, Tomar una respiración profunda, Hacer otra cosa, Beber agua.

Posponer. Espera unos minutos y el antojo debe pasar...

Respirar profundo. Tomando respiraciones profundas puede ayudar a enfocarte en otra cosa y no en fumar.

Hacer otra cosa. Sal a caminar, lee un libro, come un refrigerio o haz un pasatiempo.

Distrae tu mente de fumar...

Beber agua. Esto puede ayudar a reemplazar la acción física de fumar, aminorar el antojo y ayudar a limpiar la nicotina de tu cuerpo...

Y cada vez que superes un antojo sentirás orgullo y con el tiempo será algo más fácil de lograr.