
31 de mayo, Día Mundial sin Tabaco

Nicotinell® ofrece algunos consejos para dejar de fumar

1. El ansia de fumar, especialmente en situaciones puntuales

Determinadas situaciones actúan como disparadores o desencadenantes de las ganas de fumar: beber una taza de café o una cerveza, comer en un lugar lleno de humo de cigarrillo, mirar televisión o manejar hacia el trabajo.

Es por ello que se recomienda evitar, en la medida de lo posible, estas situaciones por lo menos en las primeras semanas del abandono del cigarrillo. La persona debe proponerse encontrar acciones sustitutas, por ejemplo almorzar en áreas de no fumadores, masticar chicle Nicotinell® mientras maneja, comer algún bocado de bajas calorías mientras mira televisión. No debe olvidar tomar abundante agua en el día y jugos de frutas, ya que ayudan a regular la eliminación de la nicotina del organismo y a reducir los síntomas de abstinencia.

2. Pérdida personal

Dejar de fumar para muchos es equiparable a perder un buen amigo. Es frecuente y normal que quien está intentando abandonar el cigarrillo atraviese un proceso de duelo, que lleva tiempo e incluye una variedad de reacciones emocionales como enojo, negación, depresión, tristeza. La persona debe darse tiempo para procesar estas emociones y así se sentirá mejor.

3. Apetito

Al dejar de fumar, la persona podrá notar que su apetito aumenta. Generalmente puede ser satisfecho masticando un chicle Nicotinell®, bebiendo agua, dando vueltas a la manzana o comiendo colaciones de bajas calorías. El sentido del gusto mejorará, ya que se irá recuperando de los efectos de la nicotina y del tabaco.

4. El estrés

Nervios alterados, ansiedad y tensión pueden aumentar bastante durante la abstinencia. El miedo al fracaso aumenta el estrés; antes el cigarrillo actuaba como calmante.

Se puede romper el ciclo del estrés usando los siguientes ejercicios de relajación y sugerencias:

Tomar un descanso para relajarse cada vez que se uno se encuentre tenso o irritable.

- Dar un paseo, caminar reduce el estrés.
- Practicar respiraciones hondas con frecuencia, aprender a sentarse con la espalda recta, inhalar profundamente y exhalar dejando ir tus tensiones.
- Hacer ejercicios regularmente.
- Programar actividades para el tiempo libre, que es cuando las ganas de fumar son mayores.
- Disfrutar la compañía de amigos y familia, divertirse con ellos.

- Resolver problemas a medida que se presenten, evitando que se acumulen.
- Si el estrés continúa, consultar al médico.

5. Dolor de cabeza

Algunas personas pueden padecer dolor de cabeza como parte del síndrome de abstinencia. Las técnicas de relajación, respirar hondo, caminar o beber agua pueden ayudar. Si el dolor persiste, consultar al médico.

6. Vértigos o mareos

Muchos nuevos ex-fumadores pueden experimentar vértigo o mareos por una semana o dos luego de dejar de fumar. Esto es generalmente causado por el aumento en la cantidad de oxígeno que llega al cerebro. Cuando esto ocurra, uno debe sentarse y respirar lentamente por un momento. Si estos síntomas persisten, consultar al médico.

7. Fatiga

Sin el efecto estimulante de la nicotina en el cuerpo, uno puede necesitar descansar o dormir por un tiempo.

El nivel de energía volverá a ser normal o a aumentar en pocas semanas si uno hace ejercicio regularmente y sigue una dieta nutritiva en grasas.

8. Insomnio

La abstinencia por la adicción a la nicotina puede verse acompañada por problemas con el sueño. Para evitarlo, se debe tratar de no consumir bebidas con cafeína o alcohólicas antes de la hora de dormir. Tampoco es conveniente hacer ejercicios fuertes antes de acostarse. Si uno no puede dormirse en 30 minutos, se debe levantar y caminar un rato o leer hasta que se sienta adormecido/a. Si el insomnio persiste más de dos semanas, consultar al médico.

9. Irritabilidad

Es común sentirse irritable al perder el efecto estimulante que proveía la nicotina. Le tomará un tiempo al cuerpo y a la mente ajustarse a no fumar. Se debe prevenir a la familia y a los amigos con anterioridad. Ellos apoyarán la decisión. Cuando uno se sienta contrariado o enojado con alguien debe tomarse unos minutos para caminar, beber un vaso de agua, respirar hondo o conversar con un amigo.

10. Tos

La tos es la forma natural del cuerpo de despejar la mucosidad de las vías respiratorias. Años de tabaquismo han dañado los pulmones y el esófago. La tos ayuda a despejar los bronquios para que puedan sanarse. Beber mucho líquido puede facilitar ese proceso.

#