



Disfrute del café ó del té sin fumar

¿Necesito dejar de tomar café ó té al dejar de fumar?

No necesariamente! Pueder prepararse antes de dejar de fumar para que sea más fácil disfrutar del café ó del té sin fumar.

¿Por qué siento ganas de fumar cuando bebo café ó té?

- ▶ Cuando se acostumbra a tomar café ó té mientras fuma, su mente aprende a asociar estas actividades. Con el tiempo es más y más difícil disfrutar de una de estas actividades sin la otra. La nicotina del cigarrillo lo hace sentir más contento, más alerta, y más relajado. Las bebidas con cafeína aumentan estas sensaciones, y puede sentir una sensación de pérdida al hacer una cosa sin hacer la otra.
- ▶ Al principio puede sentir ganas de fumar cuando tome su bebida. Su bebida puede saber diferente, pero se acostumbrará al cambio con el tiempo y disfrutará del olor y el sabor de su bebida.

Antes de dejar de fumar:

- ▶ En vez de fumar su cigarrillo a la misma vez que toma su bebida, fume antes o después. Pongase como meta esperar 15 minutos entre beber su bebida y fumar su cigarrillo.
- ▶ Tome su café ó su té en algun sitio donde normalmente no fuma, y vice versa.
- ▶ Si usted toma cafe o te con cafeina, trate de reducir la cantidad de cafeina que usted consume y tome una bebida decafeinada. Es normal sentirse nervioso durante el proceso de dejar de fumar; si bebe cafeina, puede sentir estos sintomas aun mas.

Despues de dejar de fumar:

- ▶ En vez de fumar, repase sus razones para dejar de fumar.
- ▶ Aguante su taza en la mano que usaba para fumar.
- ▶ Mantenga sus manos ocupadas con un rompecabezas, un crucigrama, un lápiz y cuaderno para dibujar.
- ▶ Lea el periodico. Moje una galleta (baja en grasa) en su café o té.
- ▶ Respire profundamente y saboree su bebida.
- ▶ Tómese el café ó el té en algun sitio donde antes no fumaba.
- ▶ Tómese su bebida rápidamente y de pie, y salga a pasear tan pronto termine.
- ▶ Llame a un amigo/amiga, a un familiar, ó a la Linea Para Dejar de Fumar del Estado de Nueva York para apoyo.
- ▶ Beba su bebida en algún lugar donde sea prohibido fumar.



Recuerde: Cada vez que usted bebe café ó té sin fumar, sus deseos de fumar disminuirán.

No se preocupe, con el tiempo sera mas facil no fumar. ¡Muy pronto no pensara en fumar cuando beba cafe o te!