

**Línea Para
Dejar de Fumar
del Estado
de Nueva York**

1 - 8 6 6 - N Y - Q U I T S

(1-866-697-8487) www.nysmokefree.com

Línea de servicio de retransmission (TTY): 711

**CÓMO
DISFRUTAR
DE LA
COMIDA
SIN FUMAR**



HOW TO ENJOY MEALS WITHOUT SMOKING

La nicotina es una droga adictiva que se encuentra en los cigarillos.

Al dejar de fumar, puede sentir síntomas de abstinencia. Puede ser difícil tratar con ciertas situaciones en su rutina diaria, ya que ha aprendido a asociar estas rutinas con el cigarillo.

¿Por qué me siento así?

- ❑ Quizás la comida le daba la misma satisfacción que el fumar: las dos cosas le proveen placer, relajamiento, sosiego, comodidad, compañía, etcetera. La comida y el tabaco llenan estas necesidades. Por eso, puede sentir más ganas de comer al dejar de fumar.
- ❑ La nicotina puede bloquear el hambre por hasta una hora y ayuda a mantener los niveles de azúcar altos en la sangre. Al dejar de fumar, el azúcar le puede bajar, y se puede sentir hambriento.

¿Como puedo tratar este síntoma?

- ❑ Fíjese en cuales situaciones tensas ó negativas siente ganas de fumar. Trate de buscar otro forma de manejar estas situaciones.
- ❑ Levántese de la mesa tan pronto termine de comer.
- ❑ Si está solo, llame a alguien tan pronto termine de comer.
- ❑ Si no está solo, pídale a alguien que le de un masaje en los hombros.
- ❑ Cuando tome una bebida, disfrute del sabor de la bebida.
- ❑ Lávese los dientes tan pronto termine de comer.
- ❑ Friegue los platos a mano después de la comida.
- ❑ Cuando sienta ganas de fumar, repase sus razones para dejar de fumar.
- ❑ Llame a un amigo, familiar, ó a la Línea para Dejar de Fumar del Estado de Nueva York y busque apoyo.

Recuerde que, reconociendo las situaciones que le causan ansiedad y ganas de fumar, podrá controlarlas mejor. La comida puede ocasionarle ganas de fumar, pero, ¡al dejar de fumar, su comida sabrá y olerá mejor!