

Controle el Deseo de Fumar

¿Qué pasa con los antojos?^{1,2}

Los antojos por la nicotina son normales. Se le pasaran en unos cuantos minutos, ya sea que fume o no fume.

- La mayoría de los antojos duran entre 3 a 5 minutos.
- Con el tiempo, el deseo disminuye y ocurre con menos frecuencia.
 - » Todavía podría tener algunos antojos, pero estos simplemente pasaran.
- Si deja de fumar de golpe, su cuerpo estará libre de nicotina en aproximadamente tres días.
 - » Los deseos de fumar podrían llegar a su punto máximo en ese tiempo, pero mejorarán.

Conozca sus Antojos

¿Cómo describiría sus deseos? Hágase las siguientes preguntas y anote sus respuestas:

- » ¿Con qué frecuencia vienen?.....Cuéntelos.
- » ¿Qué tan fuertes son?.....Evalúelos.
- » ¿Cuánto tiempo duran?.....Tome el tiempo.
- » ¿Qué provocó el antojo?.....Identifique el detonante y planifique estrategias.



Maneras de Enfrentar los Antojos

PARAR

- **Paciencia**.....Espere a que pase el antojo
- **Actividades**.....Haga otra cosa
- **Respiración**.....La respiración reduce la tensión
- **Agua**.....El agua satisface el deseo
- **Recuerde**.....Sus motivos para dejar de fumar

Las dos R's:

- **Recuerde**...Las razones por las que dejó de fumar.
- **Rechace**.....Piense: "no es que no pueda fumar, sino que no quiero fumar".

El Poder del Pensamiento

Los pensamientos positivos pueden ayudar a que pase el deseo.

- Piense en un lugar que le relaja.
 - » Cierre los ojos, respire profundo y visualice que está ahí.
- Repita frases como:
 - » *Yo puedo lograrlo.*
 - » *Esto pasara. Yo soy fuerte.*

**¡Usted está en control,
no el antojo!**

**¡Reciba ayuda GRATUITA para dejar
de fumar!**

1-800-45-NO-FUME

¹ Very Well. (2018). *An Overview of Nicotine Withdrawal*.

² American Cancer Society. (2015). *Why People Start Smoking and Why It's Hard to Stop*.