

15

ESTRATEGIAS

de exfumadores para manejar los antojos

¿Tiene problemas para dejar el tabaco? Pruebe estas estrategias para manejar los antojos durante situaciones habituales de alto riesgo donde podría tener un desliz o una recaída volver a fumar.

01



Al despertar

métase de inmediato en la ducha, lávese los dientes, vaya a dar un paseo o haga ejercicio, manténgase ocupado, cambie su rutina matutina.

02



Café de la mañana

compre café en camino al trabajo, omita el café, espere hasta llegar al trabajo para tomar café, cambie a café helado.

03



Cuando tenga hambre

no llegue a tener demasiada hambre, coma comidas saludables, lleve snacks, coma frutas, beba mucha agua o leche descremada antes de comer.

04



Después de las comidas

no coma en exceso, no se quede mucho tiempo en la mesa, limpie inmediatamente después de comer, dé un paseo a paso rápido, haga té, coma un helado de agua, no vaya al área de fumadores típica después de comer, use pajillas o mondadientes.

05



En el auto

escuche un libro grabado en cinta o CD, escuche música nueva, tome una ruta distinta para ir al trabajo, evite ir a una tienda o estación de servicio donde los cigarrillos estén a la vista, mantenga las ventanas cerradas, limpie el auto para quitar el olor a cigarrillo.

06



Descansos en el trabajo

evite caminar por el área de descanso de los fumadores, evite salir del edificio, lleve algo más para hacer, como un libro para leer, hable o camine con un compañero de trabajo que no fume.

07



Estresado en el trabajo

pida ayuda, tome un descanso, intente respirar profundo, llame a alguien para pedir ayuda, evite salir, llame a una línea de ayuda.

08



Al final del día de trabajo

encuentre otras maneras de premiarse al final de un largo día (bebida con hielo o revista), vaya a casa por un camino distinto, manténgase ocupado, haga algo que disfrute después del trabajo, ejercítese después del trabajo.

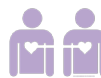
09



Mientras está en el teléfono

hable en una habitación donde no fume generalmente, tenga algo para mantener las manos ocupadas mientras esté en el teléfono, dibuje en un papel, estírese, use una pelota para el estrés.

10



Con una pareja que fuma

pídale a su pareja que no fume frente a usted o en la casa, no se sienten juntos cuando el otro esté fumando, pídale que esconda los cigarrillos cuando no los esté usando, pídale que no le dé, incluso si lo pide.

11



Mientras trabaja en tareas de la casa

haga menos tareas al comienzo, use alternativas orales como goma de mascar, mentas, pajillas o pastillas, pida ayuda, tome descansos para tomar limonada o helados.

12



Peleas con la pareja

intente evitar las discusiones acaloradas durante los primeros días, si se pone demasiado tenso, salga de la casa, ejercítese, encuentre una actividad divertida, llame a los amigos para recibir apoyo, llame a una línea de ayuda, vaya al mall o al cine donde no pueda fumar.

13



Al despertar durante la noche

haga actividades relajantes, como leer o ver TV en una habitación donde generalmente no fume.

14



Mientras trabaja en casa

trabaje en un área distinta de la casa donde generalmente no fume, use goma de mascar, mentas u otras alternativas mientras trabaja, intente evitar traer trabajo extra a la casa.

15



En la computadora

si los antojos son demasiados, entonces salga de la computadora, haga otras actividades, ejercítese, o pruebe alternativas bajas en calorías, como refrigerios de verduras, goma de mascar o mentas.

MOQC
MICHIGAN ONCOLOGY
QUALITY CONSORTIUM

**Blue Cross
Blue Shield**
of Michigan

Nonprofit corporations and independent licensees
of the Blue Cross and Blue Shield Association

» MÁS INFORMACIÓN

visite moqc.org

