

# Controle las ansias de nicotina

## ¿Qué pasa con los antojos?<sup>1,2</sup>

Los antojos de nicotina son normales. Se le pasarán en unos cuantos minutos, ya sea que fume o no fume.

- La mayoría de los antojos duran de 3 a 5 minutos.
- Con el tiempo, el deseo de fumar, vapear o mascar disminuye y ocurre con menos frecuencia.
  - » Todavía podría tener algunos antojos, pero estos simplemente pasarán.
- Si deja de consumir de golpe, su cuerpo quedará libre de nicotina en aproximadamente tres días.
  - » Las ansias por fumar suelen ser más intensas durante estos días, pero mejorarán con el tiempo.

## Conozca sus antojos

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

- » ¿Con qué frecuencia vienen?.....Cuéntelos.
- » ¿Qué tan fuertes son?.....Evalúelos.
- » ¿Cuánto tiempo duran?.....Mida el tiempo.
- » ¿Qué desencadenó 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 sacia las ansias
- **Recuerde**.....Sus motivos para dejar el tabaco

### Las dos R's:

- **Recuerde**.....Las razones por las que lo dejó.
- **Rechace**.....Piense: "no es que no pueda fumar, vapear o mascar, es que no quiero hacerlo".

### El poder del pensamiento

Los pensamientos positivos pueden ayudarle a superar los antojos.

- Piense en un lugar relajante.
  - » Cierre los ojos, respire profundo y visualice que está ahí.
- Repita frases como:
  - » *Yo puedo lograrlo.*
  - » *Soy fuerte y esto pasará.*

**¡Usted está al mando, no los antojos!**

**¡Reciba ayuda GRATUITA para dejar el tabaco y la nicotina!**

**1-800-600-8191**

<sup>1</sup> Very Well. (2018). An Overview of Nicotine Withdrawal.

<sup>2</sup> American Cancer Society. (2015). Why People Start Smoking and Why It's Hard to Stop.