El café y el té

Lo que puede esperar

- No tiene que renunciar ni al café ni al té para dejar de fumar.
- Espere sentir un fuerte deseo de fumarse un cigarrillo mientras toma café o té.
- Tendrá que identificar cuál café o té es el que le produce ganas de fumar y encontrar una alternativa para evitar tener que fumarse un cigarrillo.

Frecuencia

- Puede ser que usted esté acostumbrado(a) a fumar mientras toma café o té, al igual que
durante o después de las comidas, ya sea en su oficina o en los restaurantes.

Autocontrol

- Si usted acostumbraba fumar mientras tomaba café o té, diga que ha dejado de hacerlo para que nadie le ofrezca un cigarrillo.
- Entre sorbo y sorbo de café o té, tome respiraciones profundas para inhalar su aroma. Inhale profunda y lentamente mientras cuenta hasta cinco, y exhale lentamente, contando de nuevo hasta cinco.
- Haga la prueba de cambiarse al café descafeinado por un tiempo, en particular si dejar de fumar ha hecho que se sienta irritable o nervioso(a).
- Coma pedacitos de pan tostado, galletas u otras comidas bajas en calorías. También puede tratar de remojar galletitas en su café o té mientras se lo toma, para mantener sus manos ocupadas.
- Mientras se toma su café, saque una libreta de apuntes, dibuje garabatos o haga planes para el día.
- Si la necesidad de fumar es muy fuerte, tómese su café o té más rápido de lo normal y luego cambie de lugar o de actividades.

La nicotina, el cuerpo y la mente

- Muchos estudios indican que los efectos de euforia, estimulación y anti-ansiedad causados por el fumar verdaderamente pueden hacerlo(a) sentirse más feliz, más alerta, etc.
- Estas sensaciones pueden reforzar el uso del tabaco y puede que usted ya las haya asociado también con tomar café o té.
- Tomar café o té puede despertar todos los sentimientos positivos que usted ya ha asociado con este hábito en el pasado. Cuando deja de fumar, usted uede sentirse triste por la pérdida de estos sentimientos. Tomar café o té sin fumar puede hacerlo(a) sentirse aún más molesto(a). Prepárese y piense en los beneficios a largo plazo que tiene la vida como no fumador(a), como por jemplo, más años de vida, más capacidad para hacer ejercicio, menos enfermedades respiratorias, ahorro de dinero y muchos más.

The University of Arizona
Mel and Enid Zuckerman College of Public Health
Arizona Department of Health Services

© 2006 Estado de Arizona. Financiando por la oficina del Program de Educación y Prevención de Tabaco del Departmento de Salud de Arizona en collaboracción con el Colegio de Salud Publica Mel y Enid Zuckerman en la Universidad de Arizona.