ASHline QuitFacts

1-800-55-66-222

www.ashline.org

Las ganas de fumar

Lo que puede esperar

- Las ganas de fumar serán más fuertes durante la primera semana. En general, sentirá "impulsos" que duran entre 30 y 90 segundos.
- También puede experimentar ganas "en rachas", una después de la otra en sucesión rápida. Con cada día que pasa, las ganas se espaciarán cada vez más.

Frecuencia

- La mayoría de las veces, las ganas comenzarán de 6 a 12 horas después de dejar de fumar, se mantendrán fuertes de 1 a 3 días y podrán durar entre 3 y 4 semanas.
- Hay evidencia que indica que las ganas moderadas ocasionales pueden durar hasta 5 meses.

Autocontrol

- Recuérdese a sí mismo que los deseos son circunstanciales: van a pasar.
- Tenga a mano sustitutos orales que le ayuden a parar la necesidad psicológica: zanahorias, pepinillos, semillas de girasol, manzanas, apio, pasas y chicle sin azúcar.
- Pruebe el siguiente ejercicio: respire profundamente por la nariz y sople lentamente por la boca, repita 10 veces. Sostenga la última respiración mientras enciende un fósforo, sople lentamente y apague el fósforo, luego aplástelo en un cenicero.
- Encienda incienso o una vela en lugar de un cigarrillo.
- Evite situaciones o actividades que usted normalmente asocia con fumar (por ej. tomar bebidas alcohólicas).

La nicotina, el cuerpo y la mente

- Como fumador(a), su cuerpo mantiene una dosis ideal de nicotina y regula este nivel controlando cuánto fuma, qué tan profundamente respira y el tipo de cigarrillos que usa. Cuando usted deja de fumar, se presentan los deseos psicológicos y a veces también físicos, como resultado de la reacción del cuerpo al necesitar nicotina.

Notas relacionadas

- Se ha encontrado que el parche de nicotina reduce con éxito las ganas de fumar. Quizá usted quiera probar también el chicle con nicotina. Otra alternativa disponible es el Zyban. Este medicamento no contiene nicotina y requiere receta médica.

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.