Lo que puede esperar

- Como fumador(a), usted puede sentir ganas fuertes de fumar cuando tome cerveza, vino o cocteles. Sepa esto desde el principio si piensa tomar.

Frecuencia

- Los estudios demuestran que fumar cigarrillos es mucho más común en aquellas
  personas toman licor regularmente.

Autocontrol

- Cámbiese a bebidas no alcohólicas durante las primeras dos semanas de haber dejado de fumar, particularmente a jugos de fruta.
- Manténgase alejado(a) por un tiempo de los lugares donde acostumbra fumar y tomar licor.
- Deje de tomar "lo de siempre".
- Por las primeras semanas después de dejar de fumar, sólo tome con amigos no fumadores.
- No tome licor en su casa o sin compañía.

El fumar, el licor y el cuerpo

- Estudios indican que si usted es tomador, respirará más profundamente cuando tome y fume, empeorando así los efectos negativos del tabaco.
- Cuando usted toma licor, el control de su conducta es limitado. Cuando trata de dejar de fumar, controlar su conducta ya es bastante difícil. Tomar licor hará que le sea aún más difícil manejar ésto.
- Muchos estudios reportan que fumar, al igual que tomar, pueden realmente hacerle sentirse más feliz, más alerta, etc. (aunque dañen su salud). Con el tiempo, usted comienza a asociar el fumar y tomar con el placer. Por consiguiente, cuando deja de fumar usted puede sentirse despojado de una parte de ese placer.

Notas relacionadas

- Cuando haya localizado las situaciones de alto riesgo de fumar, usted puede empezar a manejarlas de forma inteligente.
  Piense en cuándo fuma y toma y dónde lo hace.

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.