Relajarse

Lo que puede esperar

- Puede sentir todavía la necesidad de fumarse un cigarrillo cuando comience a sentirse relajado(a).
- Puede sentir deseos de fumarse un cigarrillo para aliviar la ansiedad.

Frecuencia

- Estudios recientes han demostrado que el 60 a 90% de las personas que dejan de fumar reportan sentirse más ansiosas a la semana siguiente de haber dejado el cigarrillo.
- Si se siente ansioso(a), normalmente esta sensación comenzará a las 24 horas de haber dejado de fumar, aumentará durante la(s) primera(s) 1 ó 2 semanas, y desaparecerá aproximadamente en un mes.

Autocontrol

- Repítase a sí mismo(a): "Yo puedo aprender a relajarme sin tener que fumarme un cigarrillo".
- Ocúpese en actividades en las que tenga que usar las manos, como coser, limpiar la casa o el jardín, armar rompecabezas, jugar a las cartas, etc.
- Haga un esfuerzo adicional por compartir sus ratos libres con un(a) amigo(a), un(a) niño(a), o un animalito doméstico.
- Si la necesidad de fumar es demasiado fuerte, comience a realizar alguna actividad física hasta que se le pase.
- La respiración profunda es una buena forma de controlar la tensión casi en cualquier lugar y momento.

La nicotina, el cuerpo y la mente

- Cuando la nicotina entra al cerebro, actúa como algunas de las sustancias químicas naturales que controlan la excitación, el estar alerta y el estado de ánimo. Cuando usted fuma, estos cambios químicos lo(a) hacen sentirse alegre, menos ansioso(a) y más relajado(a).
- Cuando se deja de fumar, la actividad del cerebro vuelve lentamente a la normalidad. Las sustancias químicas naturales de su cuerpo se stabilizarán.

Notas relacionadas

- No son imaginaciones suyas... los cigarrillos sí le hacían sentirse relajado(a) y ahora que ya no están ahí, debe cambiarlos por alguna actividad saludable, como caminar, leer, cantar, hacer nuevas amistades, etc.

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.