

La nicotina tiene la capacidad de liberar a nivel cerebral sensaciones placenteras y generar estados de alerta. Estas características influyen en que la persona fumadora sienta que los cigarrillos le brindan beneficios y que no serían capaces de realizar sus tareas habituales si no recurren a ellos. Uno de los mayores temores a la hora de dejar de fumar es enfrentar los molestos síntomas que presenta el cuerpo ante la ausencia de la nicotina.

La nicotina es la responsable de generar adicción física y psicológica en la persona, es decir, es la sustancia que te engancha al cigarrillo.

**¿Por qué cuesta tanto dejar de fumar?**

**¡Vos podés lograrlo!**

Cuando estás intentando dejar de fumar es posible que te sintás como en una montaña rusa, a veces en la cima con mucha fuerza y motivación, otras en el fondo sin energía y con deseos incontrolables de encender un cigarrillo. Aunque los sentimientos sean tan cambiantes, no olvidés que has tomado la mejor decisión para recuperar tu salud y que siempre es posible dejar de fumar.

Si estás dejando de fumar y necesitás apoyo para vencer tu dependencia al cigarrillo, comunicate con nosotros.

**iafa.go.cr**

☎ LÍNEA GRATUITA: 800-4232-800



**iafa**



**Dejar de fumar cuesta, pero no es imposible**



**¡Vos podés lograrlo!**



Posiblemente, la experiencia te ha demostrado que dejar de fumar no es apagar el cigarrillo y esperar a que tus deseos de fumar desaparezcan. Todos sabemos que dejar de fumar no es fácil, sin embargo, en medida que seas consciente de la importancia que representa dejar de fumar para tu salud, mayores serán tus posibilidades de abandonar por completo el cigarrillo.

Muchos fumadores no se plantean dejar de fumar por el miedo a las recaídas. Creen que su esfuerzo no tiene sentido y que a pesar de que lo intenten volverán a fumar. No obstante, es necesario que no olvides que si es posible dejar de fumar. Lo que necesitás es perseverancia, información y muchos deseos de liberarte por completo de la dependencia a la nicotina.

PROCESO DE COMUNICACIÓN C-AD-59

## Síntomas del síndrome de abstinencia:

Dificultad de concentración



Insomnio



Irritabilidad y cansancio



Aumento del apetito



Deseos incontrolables de fumar



Sudoración fuera de lo normal



Tos excesiva



Dolores de cabeza y mareos

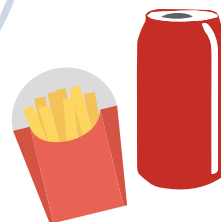


El **síndrome de abstinencia** se presenta cuando los niveles de nicotina en sangre disminuyen. Al estar tu cuerpo acostumbrado a recibir a diario una cantidad específica de nicotina, la ausencia de esta sustancia genera reacciones molestas como las mencionadas.

Si en el proceso de dejar de fumar presentás algunas molestias, podés poner en práctica las siguientes recomendaciones para sentirte mejor:

**¡afa**  
deje y  
gane

Evitá tomar bebidas alcohólicas, café y comidas grasosas o muy condimentadas.



¡No fumo!



Repetí frecuentemente "No fumo", "Hoy no quiero fumar" y si te ofrecen cigarrillos, respondé "No gracias. No fumo".

Si sentís el deseo de tener algo en la mano, utilizá sustitutos como lapiceros, llaves o palitos de zanahoria.



Hacé ejercicios que te permitan relajarte.



Procurá no frecuentar lugares o personas que fumen.



## Recordá

Los primeros tres o cuatro días después de que la persona deja de fumar aparecen los síntomas.

No obstante, de acuerdo a como vaya reaccionando el organismo desaparecen en una semana. Es importante que tomés en cuenta que el punto máximo en que los síntomas se agudizan ocurre entre las 24 y 48 horas después de que dejaste de fumar.