



¡Felicitaciones por su decisión de dejar de consumir tabaco!

¿Quién gana peso, por qué y cómo puedo evitarlo?

- La persona promedio que deja de fumar gana entre cuatro y 10 libras. Sin embargo, evitar las bebidas altas en calorías y hacer ejercicio puede prevenir el aumento de peso. Algunas personas incluso pierden peso después de dejar de fumar.

Enfóquese en dejar de fumar y estar saludable, en lugar de en el peso

- Priorice el dejar de fumar. Lo mejor que puede hacer por su salud es dejar de fumar.
- Póngase en forma. Reemplace el tabaco con ejercicio.
- Manténgase positivo. Cada cigarrillo que no fuma mejora su salud. Cuánto menos fume, más ejercicio podrá hacer.

Las estrategias para ayudarlo a mantenerse sin fumar también le ayudarán a mantener un peso saludable

- Vuelva a entrenar su mente. Cuando sienta un impulso, respire profundo. Beba sorbos de agua. Los antojos pasarán.
- Manténgase físicamente activo.

Considere usar medicación

Hable con su médico sobre medicamentos, como bupropion SR, chicles de nicotina o pastillas de nicotina, para ayudarlo a dejar de fumar. Se ha demostrado que estos medicamentos retrasan o limitan el aumento de peso después de dejar de fumar.

Cambie de rutina

- Mantenga sus manos y boca ocupadas. Pruebe con mondadientes, pajillas, lápices o chicles.
- Beba muchos líquidos, especialmente agua. Limite el consumo de café, refrescos y alcohol, ya que pueden aumentar sus deseos.
- Haga ejercicio regularmente.
- Duerma más.
- No se saltee comidas. La investigación muestra que su metabolismo mejora si come con regularidad. Coma despacio. Disfrute la comida.
- Pruebe técnicas de relajación. Respire profundamente. Elongue. Haga yoga.
- Recompénsese todos los días o semanas que pase sin fumar. No utilice la comida o la bebida como recompensa.
- Considere la posibilidad de obtener ayuda profesional para controlar el peso.



Llame al 800-QUIT-NOW (800-784-8669) para obtener ayuda gratuita para dejar de fumar.

