

## Síndrome de abstinencia

### Deseo intenso de fumar

- Mirar el reloj y esperar a que pase un minuto. Comprobarás que pasa enseguida y después desaparece este deseo (no se va acumulando).
- Pensar que este deseo será cada vez menos intenso y menos frecuente.
- Estar ocupado, distraerse.
- Beber agua.
- Masticar chicle sin azúcar o algún alimento bajo en calorías.
- Realizar técnicas de relajación. Respirar profundamente varias veces.

### Irritabilidad o dolor de cabeza

- Pararse y reflexionar sobre la situación en la que te encuentras.
- Hacer largas caminatas.
- Ducharse o bañarse.
- Practicar una técnica de relajación.
- Evitar el café, las bebidas con cafeína o el alcohol.

### Estreñimiento

- Hacer una dieta rica en fibras.
- Beber mucha agua.

### Dificultad de concentración

- No exigirse un alto rendimiento los primeros días después de dejar el tabaco.
- Evitar las bebidas alcohólicas.

### Aumento de las ganas de comer

- Evitar comer alimentos ricos en calorías.
- Aumentar la actividad física.
- Beber infusiones y mucha agua.

### Desórdenes del sueño

- Evitar el café o las bebidas con cafeína.
- Tomar leche caliente o infusión de tila o similar para ir a dormir.
- Aumentar el ejercicio físico, andar.
- Realizar técnicas de relajación o escuchar música relajante.
- Tomar un baño.

### Desánimo

- Mantenerse activo.
- Evitar la soledad.
- Hacer cosas que te apetezcan.
- Practicar deporte.
- Aumentar las horas de sueño.