

Línea Para Dejar de Fumar del Estado de Nueva York

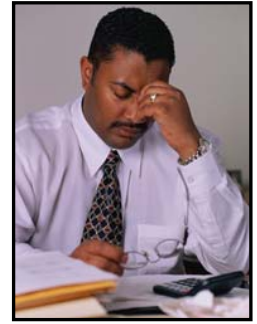
1 - 8 6 6 - N Y - Q U I T S

(1-866-697-8487) www.nysmokefree.com

Línea de servicio de retransmission (TTY): 711

MANEJANDO EL ESTRÉS SIN FUMAR

HOW TO DEAL WITH STRESS AS A NON-SMOKER



Si el fumar le ayudaba a aliviar el estrés y el mal humor, las situaciones tensas normales pueden ocasionarle ganas de fumar. Afortunadamente, hay muchas maneras distintas de tratar con el estrés y el mal humor (debido al aburrimiento, tristeza, ansiedad ó coraje) sin fumar.

¿Por qué es difícil manejar el estrés sin fumar?

- ❑ Las tensiones mentales y físicas de su rutina diaria, causadas por preocupaciones, responsabilidades, y “malos ratos,” pueden elevar su nivel de estrés y ocasionarle mal humor. Algunas ocasiones felices (como una boda ó una mudanza a un nuevo hogar) tambien pueden causarle estrés.
- ❑ Cuando usted fuma un cigarillo, la nicotina del cigarillo activa reacciones químicas en la mente.
- ❑ Estas reacciones químicas afectan a su humor, a su memoria, a su nivel de ansiedad y tambien a las sensaciones de placer y tranquilidad.
- ❑ Al fumar, la nicotina en el cigarillo cambia estas reacciones químicas. Se puede sentir más tranquilo, menos ansioso, y más relajado.

¿Cuán común es este síntoma?

- ❑ Con el tiempo, su mente ha aprendido a asociar el cigarillo con el relajamiento y la tranquilidad, ya que cuando la mente no recibe nicotina usted se siente nervioso y ansioso. Toma tiempo y práctica aprender a tratar el estrés sin fumar.
- ❑ Por eso, al dejar de fumar tiende a sentir más estrés durante las primeras semanas, y poco a poco su nivel de estrés baja tras este periodo de tiempo.
- ❑ Con tiempo, sentirá menos ganas de fumar.

¿Qué puedo hacer para manejar el estrés sin fumar?

- ❑ Reconozca las situaciones y tensiones que le dan ganas de fumar. Busque otra forma de manejar estas situaciones.
- ❑ Identifique las causas del estrés en su vida (su trabajo, su familia, etc).
- ❑ Identifique las señales del estrés (dolores de cabeza, ansiedad, insomnia).
- ❑ Busque formas de relajarse durante el día y establezca una rutina diaria para “escaparse” de los demás y de sus alrededores
- ❑ Practique su planes para relajarse. Cambia estos planes cuando haga falta.
- ❑ Aprenda actividades de relajamiento como el yoga, la meditación y el respiramiento profundo.

Durante las primeras semanas como ex-fumador, plane de antemano cómo manejar las situaciones siguientes:

- Un día difícil en el trabajo.
- Un problema con su familia.
- Una multa de estacionamiento.
- Una discusión con su pareja.
- Un pequeño accidente de tráfico.

Tras varias semanas como ex-fumador, planea de antemano cómo manejar estas situaciones altamente estresantes:

- La muerte de un ser querido.
- El desempleo (suyo ó de alguien cercano a usted).
- Una gran crisis en su familia.
- Una enfermedad seria (suya ó de alguien cercano a usted).

Para manejar su estrés, aprenda a tomar acción cuando sienta tensión:

- Deje la situación hasta que se le pasen las ganas de fumar.
- Llame a alguien.
- Respire profundamente.
- Masque chicle.
- Salga a pasear.
- Haga ejercicio.

También es importante aprender a manejar el estrés mentalmente. Para hacer esto, siga estos consejos:

- Repase su lista de razones para dejar de fumar.
- Repita: “Yo puedo manejar esta situación sin fumar. No importa lo que pase, el fumar no es una opción para mí.”
- Recuerde que el fumar no resolverá su problema.
- Piense en todo lo que ha logrado hasta ahora. Decida que no vale la pena echar a perder todo su esfuerzo.

Tome una “vacación de un minuto.” Esto es algo que puede hacer en cualquier sitio. Haga lo siguiente:

- Cierre los ojos.
- Respire lentamente y profundamente por la nariz. Al inhalar, imagínese que está en un lugar placentero: la playa, el campo, un parque, etc.
- Exhale lentamente por la boca, y siga pensando en su lugar placentero.
- Disfrute mentalmente de ese sitio.
- Abra los ojos lentamente; debe sentirse relajado y tranquilo.

Siempre recuerde estas cinco estrategias cuando sienta ganas de fumar:

- Espere, que las ganas de fumar se le pasarán.
- Tome agua.
- Distráigase.
- Respire profundamente diez veces con los ojos cerrados.
- Desahóguese con alguien cercano a usted.