

**INFORMACIÓN PARA EL PACIENTE
SÍNDROME DE ABSTINENCIA**

SÍNTOMA	RECOMENDACIONES PARA AFRONTARLO
DESEO INTENSO DE FUMAR	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Esperar: Las ganas de fumar pasarán en 2 ó 3 minutos, y cada vez serán menos intensas y frecuentes. ▪ Respirar profundamente 2 ó 3 veces seguidas. ▪ Hacer algún ejercicio de relajación. ▪ Cambiar de pensamiento. ▪ Beber agua o zumo. ▪ Masticar chicle sin azúcar o comer algo bajo en calorías. ▪ Permanecer ocupado: trabajo, deporte, aficiones.
IRRITABILIDAD	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Avisar a los que nos rodean. ▪ Hacer una pausa, detener la actividad y reflexionar. ▪ Dar un paseo. ▪ Hacer ejercicio físico. ▪ Ducharse o tomar un baño. ▪ Evitar café y bebidas con cafeína.
DIFICULTAD DE CONCENTRACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> ▪ No exigir un alto rendimiento durante dos semanas. ▪ Aumentar las horas de sueño y/o descanso. ▪ Realizar deporte o alguna actividad física. ▪ Evitar bebidas alcohólicas.
DOLOR DE CABEZA	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ejercicios de relajación. ▪ Aumentar las horas de sueño. ▪ Ducha caliente o baño. ▪ Evitar café y alcohol. ▪ Analgésico.
AUMENTO DE APETITO	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Beber mucha agua y líquidos con pocas calorías. ▪ Evitar grasas y dulces. ▪ Aumentar la ingesta de verduras y frutas ▪ Disfrutar con actividades agradables.
INSOMNIO	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Evitar té, café y colas por la noche. ▪ Aumentar el ejercicio físico. ▪ Antes de acostarse tomar leche caliente o tila. ▪ Ejercicios de relajación en la cama. ▪ Masaje de pies y/o espalda.
CANSANCIO / DESÁNIMO	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mantener actividad: trabajo, deporte, aficiones. ▪ Hacer lo que habitualmente te guste más. ▪ Evitar la soledad; buscar la compañía de amigos. ▪ Descansar más tiempo. Aumentar las horas de sueño. ▪ Hablar con exfumadores.
ESTREÑIMIENTO	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Andar y hacer ejercicio. ▪ Dieta rica en fibra. ▪ Beber mucha agua.

Si tienes alguna duda, consúltanosla.

Farmacia.....

Teléfono.....