

Recomendaciones para paliar el síndrome de abstinencia (alcanza su máximo durante la primera semana, luego va disminuyendo hasta desaparecer)

Síntomas	Recomendaciones
Deseo muy fuerte de fumar o <i>craving</i>	Sepa que cede en pocos minutos y que con el tiempo será cada vez menos intenso y frecuente. Piense en otra cosa, recuerde los motivos por los que quiere dejar de fumar  Respirar profundamente tres veces seguidas o intentar otras técnicas de relajación. Si puede, aléjese de la situación que le está provocando la necesidad de fumar  Mastique chicle sin azúcar o coma algo bajo en calorías
Insomnio	Evitar el café y las bebidas con cafeína. Tomar infusiones relajantes (tila, poleo)Hacer más ejercicio. Intentar técnicas de relajación.
Cefalea	Ducha o baño templado. Intentar técnicas de relajación básicas
Estreñimiento	Tomar una dieta rica en fibra, beber mucha agua
Dificultad de concentración	No exigir un alto rendimiento durante 1 o 2 semanas. Evitar bebidas alcohólicas
Nerviosismo	Caminar, hacer más ejercicio, tomar un baño de agua templada, intentar técnicas de relajación. Evitar café y bebidas con cafeína
Cansancio	Aumentar las horas de sueño y descanso
Apetito, ansiedad por la comida, picoteo	Beber mucha agua, infusiones y zumos que no engorden. Vigilar la ingesta de azúcares refinados (pastelería), grasas y otros alimentos ricos en calorías. Hacer ejercicio