



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

- La persona promedio que deja de fumar gana entre 4 y 10 libras.
- 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 su peso.

- Priorice 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 ayudarle 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.
- Llame al **1-800-QUIT-NOW** (1-800-784-8669) para obtener ayuda gratuita para dejar el tabaco.

Considere usar medicamentos

- Hable con su médico sobre medicamentos para ayudarlo a dejar de fumar. Se ha demostrado que algunos medicamentos retrasan o limitan el aumento de peso después de dejar de fumar.



Cambie sus rutinas

- 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 las 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.