

Control de peso después de dejar el tabaco

Consejos saludables

El consumo de tabaco es una de las principales causas del cáncer, especialmente el cáncer de pulmón. En el Estado de Wisconsin, el cáncer de pulmón es el más común entre hombres y mujeres.

El tabaco aumenta el riesgo de desarrollar otros tipos de cáncer, aumenta la frecuencia cardíaca y la presión arterial. El consumo del tabaco incluye: fumar, inhalar (el rapé) y mascar.

Dejar el tabaco puede cambiar sus hábitos alimenticios y su metabolismo. Un cambio en sus hábitos alimenticios y en su metabolismo puede hacer que controlar su peso sea difícil. Para que su peso sea más fácil de controlar después de dejar el tabaco, siga estos consejos:

No lo piense demasiado

Recuerde que dejar de fumar es lo mejor que puede hacer por su salud. Siéntase orgulloso de haber decidido dejar el tabaco y mejorar su salud.



Elija ponerse en forma

El ejercicio puede aliviar los síntomas de la abstinencia, mejorar sus

posibilidades de permanecer libre de tabaco y hacer que se sienta mejor. Manténgase activo.

Cada minuto de actividad física cuenta

Incluso pequeñas actividades físicas pueden ayudarle a reducir el aumento de peso. Puede ir a caminar con su familia después de la cena, o puede estacionar el carro al final del estacionamiento para caminar un poquito más.

No se salte las comidas El metabolismo es la velocidad con la que el cuerpo quema calorías. Coma sus alimentos en intervalos regulares para mantener el metabolismo del cuerpo trabajando.

Hable con su médico

Hay medicamentos que le pueden ayudar a dejar el tabaco. Estos medicamentos pueden retrasar o limitar el aumento de peso después de dejar de fumar. Hable con su médico para ver si algún medicamento es adecuado para usted.

Manténgase ocupado

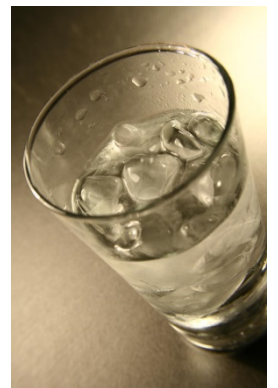
Escoja alimentos bajos en calorías para picar, como zanahorias, galletas saladas o chicle sin azúcar. Manténgase ocupado con una actividad que le guste, como la jardinería, los deportes y otros pasatiempos.

Tenga cuidado con las recompensas

Trate de no premiarse con alimentos para celebrar que ha dejado el tabaco. Premiarse con alimentos puede llevarle a subir de peso.

Beba mucha agua

El agua ayuda a eliminar la nicotina y otras toxinas de su sistema. Limite el consumo de café, té y bebidas gaseosas porque pueden incrementar sus deseos de consumir tabaco. Evite el alcohol y las bebidas de alto contenido calórico.



Control de peso después de

¿Dónde puedo obtener más información?

La línea de ayuda para dejar de fumar es un buen recurso para personas que han decidido dejar el tabaco. Son bienvenidas también las llamadas de amigos y familiares que quieran ayudar a sus seres queridos a dejar de fumar.

Teléfono: 1-877-2NO-FUME (1-877-266-3863)

Sitio web: <http://www.ctri.wisc.edu/quitline.html>

El Instituto Nacional del Cáncer brinda información actualizada y confiable sobre investigaciones clínicas, los tipos de cáncer, su prevención, detección, diagnóstico, tratamiento y temas relacionados con la supervivencia y los cuidados en la etapa final de la vida.

Teléfono: 1-800-4CANCER (1-800-422-6237)

Sitio web: www.cancer.gov/espanol

Notas:



Carbone Cancer Center
UNIVERSITY OF WISCONSIN
SCHOOL OF MEDICINE AND PUBLIC HEALTH



**Cancer Health
Disparities Initiative**

Para más información sobre recursos locales, favor de contactar:

Ponga la etiqueta aquí