

5 métodos para superar los síntomas al dejar de fumar



Es normal sentir algunos síntomas o efectos secundarios después de dejar de fumar, tales como:

- Dolores de cabeza
- Tos, resequedad o picazón de garganta
- Dificultad para concentrarse
- Dificultad para dormir
- Estrés o ansiedad
- Cansancio o agotamiento persistente

Estos síntomas desaparecerán en un par de semanas. No se dé por vencido. Sea paciente y apéguese a su objetivo de dejar de fumar. ¡Dejar el hábito de fumar es una de las mejores cosas que puede hacer por su salud!

Aquí hay cinco consejos para superar los síntomas cuando deje de fumar:



Beba más agua



Muévase más a lo largo del día



Coma alimentos equilibrados todos los días



Duerma suficiente, al menos 8 horas cada día



Inhale profundamente



Si tiene preguntas sobre este contenido, llame a Servicios para Miembros de CalOptima Health a los números gratuitos que se encuentran a continuación. Contamos con personal que habla su idioma. Visítenos en www.caloptima.org/healthandwellness o escanee el código QR para ver videos de salud. Medi-Cal: 1-888-587-8088 (TTY 711), de lunes a viernes, de 8 a. m. a 5:30 p. m. OneCare (HMO D-SNP), a Medicare Medi-Cal Plan: 1-877-412-2734 (TTY 711), las 24 horas del día, los 7 días de la semana.