

Axudas, consellos e accións para deixar de fumar

Chegou o momento



Xa **NON** fumo

Axudas, consellos e accións para deixar de fumar

Chegou o momento



Xa NON fumo

1, 2, 3, 4, 5...

Guía: Axudas consellos e accións
para deixar de fumar

Edita:

Xunta de Galicia

Consellería de Sanidade

Dirección Xeral de Saúde Pública

Dep. Legal: C 43-2020

Xa NON fumo!

1	Vivindo sen tabaco	4
2	¿Que facer cando sinta ganas de fumar?	12
	2.1. ¿Que facer cando teña ganas de fumar?	16
	2.2. Algúns trucos para superar determinadas situacións	19
3	¿Que facer para evitar gañar peso?	24
	3.1. Consellos para mellorar os hábitos alimentarios	27
	3.2. Consellos sobre actividade física	31
	3.3. Consellos sobre factores psicolóxicos	33
	3.4. Táboa de calorías. Kcal cada 100g	35
4	Ansiedade, insomnio e estrinximento	40
	4.1. Manexo da ansiedade	43
	4.2. Manexo do insomnio	46
	4.3. Manexo do estrinximento	50
5	¿Que facer cando estea triste?	52

1

**Xa NON
fumo!**

S

Vivindo sen tabaco





Parabéns, vostede xa non fuma, pero aínda lle queda.....

As recaídas prodúcense con máis frecuencia nos seis meses posteriores a deixar de fumar.

Que exista a
posibilidade de
recaída non
significa que teña
que vivir
angustiado pola
posibilidade de
que ocorra.

- ▣ Prepárese para recoñecer as situacións de risco, aquelas nas que se espertan os desexos de fumar. Manteña un “mínimo” estado de alerta para anticiparse a elas e rendibilizar ao máximo o esforzo investido ata agora.
- ▣ Repase con certa frecuencia os motivos polos que deixou de fumar.
- ▣ Prepare e teña claro o que vai facer para afrontar os momentos difíciles que aínda están por chegar.

Moitas veces, recoñecer estes síntomas ou signos axúdanos a prepararnos e evitar que ocorra a recaída.

- ▣ **Pensamentos repetitivos** sobre o consumo, recordos exaxerados das súas consecuencias positivas, etc.
- ▣ **Actitude de crítica** ou de desafío ao tratamento, descoidos reiterados do seu seguimento...
- ▣ **Sentimentos de frustración**, impaciencia, irritabilidade ou discusións frecuentes sen causa aparente.
- ▣ Sentimentos de **tristeza**, melancolía ou depresión.
- ▣ **Problemas co peso**: aumento excesivo ou dietas moi restritivas.
- ▣ **Problemas co sono**, inquietude ou dificultade para descansar.



Como
actuar

Cando se sinta mal, poden serlle de utilidade algunhas das seguintes ideas:

- ▣ **Chame a un amigo/a**. Propóñalle dar un paseo ou ir a sitios onde non se fume: ao cinema, a un concerto ou ao teatro.
- ▣ **Faga unha lista cos motivos que o preocupan** e pense en solucións prácticas. **Fale da situación** con alguén de confianza.
- ▣ **Camiñe**, como mínimo 30 minutos ao día.
- ▣ Faga unha **lista de actividades** interesantes que pode realizar durante o tempo libre. Procure non deixar ocios baleiros.
- ▣ **Lea** un libro que lle interese.
- ▣ Faga unha lista dos seus logros e **felicítese** por eles.

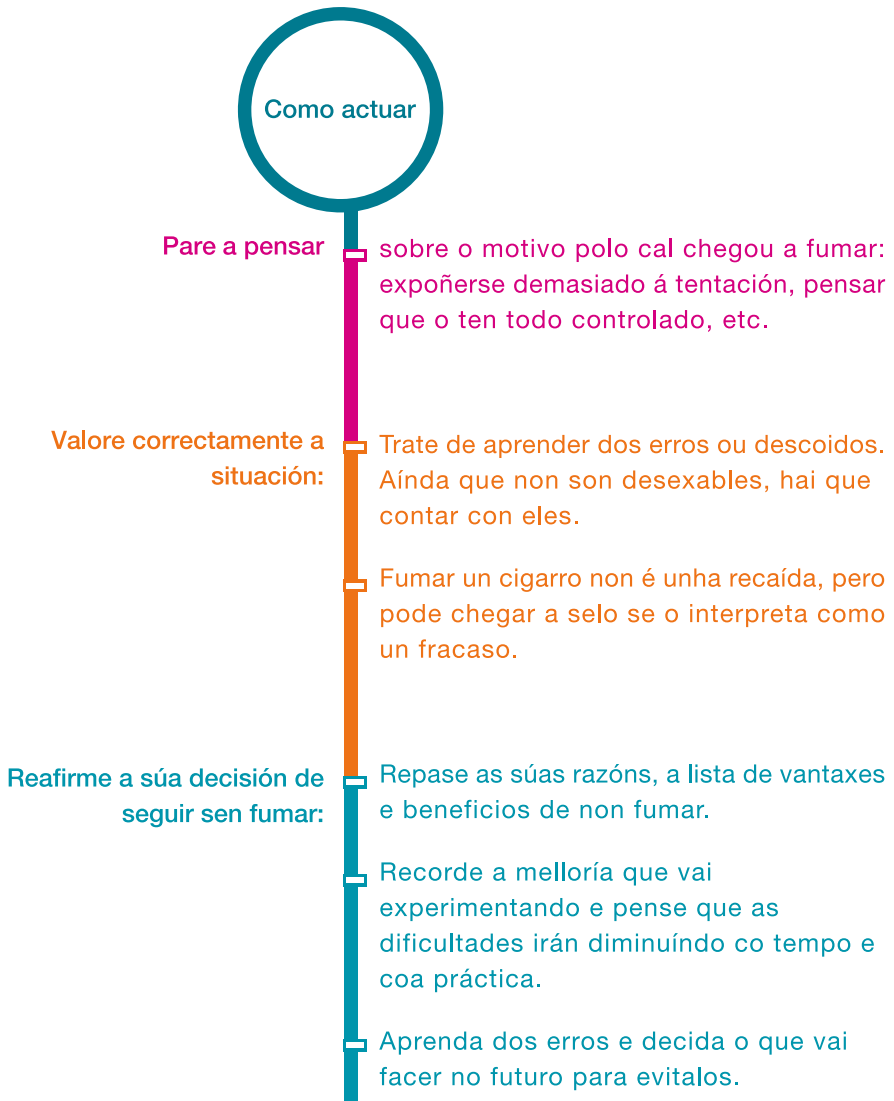


¿E se fumo un cigarro?

É posible que despois de levar un tempo sen fumar sinta ganas de acender un cigarro e pense, "por un non pasa nada". **Teña coidado**, é o que chamamos "**fantasía de control**": o fumador pensa que o ten todo controlado e que tamén será capaz de controlar un cigarro que fume, pero isto é imposible.

Recorde: o tabaquismo é unha dependencia. No momento que acenda un cigarro espertará os receptores cerebrais da nicotina que en pouco tempo lle volverán a pedir máis, polo que sen se dar conta estará a fumar de novo.

De todos os xeitos, **se termina fumando** un ou varios cigarros, **¡Non se desanime!**. "Deixar de fumar é como gañar unha guerra, na que é posible perder algunha batalla. O importante non é gañar todas as batallas, **o importante é gañar a guerra**. Cantas máis batallas gañe, máis posibilidades terá de gañar a guerra".



Non esqueza que perder unha batalla non significa
perder a guerra aínda que,

**!!! para gañar esta
guerra hai que ir
gañando as pequenas
batallas diarias !!!**

2

**Xa NON
fumo!**

g

¿Que facer cando sinta ganas de fumar?



g



As ganas de fumar

Durante moitos anos, o cigarro foi un compañeiro fiel, que a/o acompañou en moitas das situacións e acontecementos da súa vida: cando estaba feliz ou triste, nos éxitos e fracasos, só ou acompañado, etc. Por isto, **é normal que durante as primeiras semanas sinta desexos de fumar** que lle parecerán irresistibles.

O noso obxectivo durante as primeiras semanas sen tabaco: será aprender a controlar as ganas ou desexos de fumar, non que desaparezan. Non se preocupe, xa que na medida que pase o tempo e vostede non fume, as ganas irán baixando progresivamente en intensidade e frecuencia.

A sensación de querer fumar un cigarro **non dura eternamente**, nin se acumula ao longo do día. Se é capaz de resistir os momentos iniciais, ao cabo duns instantes desaparecerá, e ao final do día verá con satisfacción que puido máis que o tabaco.



Cando aparezan, pense inmediatamente: "non quero fumar" ou "eu xa non fumo". Cambie de tema, centre a súa atención en algo distinto ao tabaco e **non se permita escusas**.

- ▣ "por un non pasa nada"
- ▣ "xa sabía desde o principio que non podería conseguilo"
- ▣ "a ver como sabe un agora"
- ▣ "síntome tan mal que necesito un cigarro"
- ▣ "vou fumar este cigarro e despois empezo de novo"

g

¿Que facer cando sinta ganas de fumar?



2.1.

¿Que facer cando
teña ganas de fumar?



Analice as circunstancias e motivos polos que está a sentir ganas de fumar. Recorde que moitas situacións as ten asociadas ao cigarro e que agora debe aprender a vivilas de novo sen tabaco.


Recorde que as ganas de fumar son pasaxeiras, controlables e que non se acumulan. Pense nelas como nunha onda de mar: chegan de repente, soben ata alcanzar un pico máximo e logo baixan ata desaparecer.


Cambie rapidamente a situación na que se atopa e o seu "foco de atención". Busque actividades que o distraian (ir ao baño a lavar a cara, darse unha ducha, saír a dar un paseo, ver a TV, escoitar música, chamar a alguén por teléfono, facer limpeza na casa, cociñar, etc.). Evite ou saia daquelas situacións difíciles que non poida controlar.

Manteña as mans ocupadas, xogar con algún obxecto (un chaveiro, un lapis ou bolígrafo, unha pelota pequena, etc.) pode axudalo.

Realice algunha técnica de respiración ou relaxación: concentre a mirada nun punto calquera, poña a man sobre o ventre e faga unha gran inspiración, lenta e profunda, manteña o aire durante 5 segundos, logo expire lentamente todo o aire pola boca e note como o seu ventre se desinfla. Repita isto unhas cantas veces.

Utilice un substituto do tabaco:

- 
- Auga, zumes de froitas (mellor se son naturais), infusións, etc.
 - Froitas, caramelos ou goma de mascar sen azucre, regalicia, canela en rama, etc.
 - Se está a tomar goma de mascar ou comprimidos de nicotina, pode ser o momento de tomalos.



Recorde os
motivos polos que quere
deixar de fumar.

¿Que facer cando sinta ganas de fumar?



2.2.

Algúns trucos para superar determinadas situacións



Estas son só algunhas ideas
do que se pode facer. Vostede
deberá atopar as súas propias
alternativas.



Alternativas á conduta de fumar

Ao levantarse

- ▣ Poña o despertador 10 minutos máis tarde para non ter tempo libre.
- ▣ Cambie a rutina diaria. Exemplo:
levantarse → ducharse → almorzar, en vez de
levantarse → almorzar → fumar → ducharse
- ▣ Non teña tabaco na casa. Se convive con persoas que fuman pacte con elas que durante os primeiros días non fumen á súa vista, escondan o tabaco, etc.

Despois de almorzar, comer ou cear

- ▣ Cambie a rutina. Almorce ou coma nun sitio novo, no que non o faga normalmente (na sala, no dormitorio, na cociña).
- ▣ Non quede charlando despois de comer e cepille inmediatamente os dentes.
- ▣ Saia a traballar, a pasear, etc. en canto termine.
- ▣ Durma 10 minutos de sesta.
- ▣ Lea un libro nalgún sitio onde nunca fumaba (por exemplo: o cuarto dos nenos...).

Tomando café

- ▣ Substitúa o café por unha infusión.
- ▣ Non tome o café nos sitios de costume. Cambie a sala pola cociña ou viceversa, a sala de descanso polo despacho, etc.



Alternativas á conduta de fumar

Vendo a TV,
lendo

- Non use o "sofá" de sempre. Vaia a un sitio onde antes non fumase.
- Manteña a man coa que fumaba normalmente entretida con algo (goma do pelo, clip, lapis...).

Conducindo

- Non leve tabaco no coche e pídalles ás persoas que o acompañen que non fumen.
- Cambie os seus costumes ao conducir: escoite música se non a escoitaba, cambie o itinerario ou baixe un pouco a ventá.

Traballando
(para concentrarse)

- Evite ter tabaco á vista.
- Practique as técnicas de respiración e teña as mans ocupadas.

En presenza doutros
fumadores, cando
este cos amigos/as
ou saia de festa

- Pídalles que durante os primeiros días non fumen na súa presenza, e que non deixen o tabaco á vista.
- Evite beber alcohol. Teña as mans ocupadas cun vaso con auga, refrescos ou zumes, darlle pequenos sorbos, axudarao.
- Leve gomas de mascar, caramelos ou un substituto de nicotina.



Alternativas á conduta de fumar

Cando lle ofrezan tabaco

- ▣ Diga: "grazas, xa non fumo".

En situacións de tensión,
nerviosismo, enfado ou
irritabilidade

- ▣ Practique as técnicas de relaxación.
- ▣ Cambie a situación, na medida do posible.
- ▣ Saia a dar un paseo.
- ▣ Tome un substituto de nicotina.

Esperando por alguén

- ▣ Procure chegar en hora para non ter que esperar.
- ▣ Leve no peto un caderno de pasatempos, un libro ou unha revista.

Cando estea aburrido

- ▣ Chame alguén. Vaia ao cinema ou saia a dar un paseo.

3

**Xa NON
fumo!**

p

¿Que facer para evitar gañar peso?





Evite gañar peso

Aspectos xerais

- Gañar peso é unha das principais preocupacións das persoas que intentan deixar de fumar. É normal un aumento medio de peso de 2 a 4 kg un ano despois de deixar o tabaco, pero isto varía dunhas persoas a outras, sendo as mulleres as que tenden a aumentar máis de peso.
- A ganancia de peso atribúeselle á desaparición da nicotina da dieta e ao incremento da cantidade de calorías ingeridas, xa sexa porque ao deixar de fumar se recupera o sentido do gusto e do olfacto, porque debido á ansiedade se tende a picar máis entre horas ou á necesidade de ter as mans ocupadas e levar algo á boca.
- En comparación cos riscos para a saúde que provoca fumar, o aumento de peso representa un risco moi leve.
- O aumento de peso pode controlalo facendo unha dieta sa e equilibrada, reducindo a cantidade de calorías sen renunciar a comer de todo.

p

Conellos para conseguilo

Primeiro **deixe de fumar** e logo **controle o seu peso**

Teña o firme propósito de **manter** o seu peso normal. Canto máis tempo se mantén o peso desexable, máis difícil é desenvolver obesidade.

Axuste a inxesta diaria de calorías á actividade física que realiza.

Manteña en orde os seus horarios de comida. Axudarano a controlar a ansiedade.

¿Que facer para evitar gañar peso?

3.1.



Consellos para mellorar
os hábitos alimentarios



Faga cinco comidas ao día

- **Almorzo.** Tome lácteos desnatados, froita e cereais, mellor se son integrais.
- **Media mañá.** Tome unha peza de froita acompañada dunha infusión relaxante, un zume natural, un lácteo ou 2 rebandas de pan.
- **Xantar.** Comece con hortalizas frescas e de temporada, ensaladas (tomate, cenorias, leituga, pementos..) ou verduras. Combine pequenas cantidades de cereais, legumes e patacas. Inclúa peixe habitualmente. Tome froita de sobremesa e, en particular, as ricas en vitamina C (laranja, limón).
- **Merenda.** Faga unha toma lixeira similar á que fixo a media mañá. Tome unha froita, iogur, rebanda de pan con friame baixo en graxa ou unha infusión.
- **Cea.** Fágao cedo, seguindo as mesmas pautas do xantar.
- **Antes de deitarse.** Pode tomar un vaso de leite desnatado.

Elixa alimentos saudables

- **Aumente o consumo de fibra natural.** Verduras, hortalizas legumes, froita enteira, pan e cereais integrais... A fibra aumenta a sensación de saciedade e mellora a función dixestiva.
- **Aumente o consumo de peixe.** As graxas dos peixes exercen un efecto beneficioso e preventivo deste tipo das enfermidades cardiovasculares reducindo, entre outras, o colesterol "malo".
- **Limite o consumo de graxas.** Especialmente as de orixe animal: tome leite e derivados descremados ou semidescremados e evite as carnes graxas. Utilice sempre aceite de oliva para cocinar e condimentar, pero fágao con moderación pola súa elevada achega calórica.
- **Evite o consumo de doces, bolos e chocolate.** Se non o pode evitar límitelos a unha vez á semana e en cantidade moi moderada.

Beba auga ou líquidos sen calorías

- ⇒ Infusións, caldos vexetais, zumes naturais, gasosa natural, bebidas "light"..., entre horas, **polo menos dous litros ao día.**
- ⇒ **Tome 1 vaso** grande de auga ou caldo vexetal ao empezar as comidas.
- ⇒ **Evite** o alcohol, as bebidas azucradas ou refrescos ricos en calorías.

Coma tranquilamente

- ⇒ **Sentado**, "de prato", sen prásas, mastigando ben e saboreando os alimentos.
- ⇒ **Sírvase racións moderadas.** Se ten sensación de fame ou ansiedade non repita nin deixe a fonte na mesa.
- ⇒ **Evite tomar** bocadillos como comida principal.

Evite períodos de xaxún prolongados

- ⇒ **Non máis de tres horas**, e manteña os horarios habituais, axudarao/a a non ter fame entre horas.

Cociñe os alimentos

- ⇒ **Ao forno, á grella**, refogados con pouco aceite, **cocidos**, ao vapor, fervidos, escalfados ou na ola a presión.
- ⇒ **Evite** ou límite o consumo de fritos, guisos e salsas a menos de 3 veces por semana.

Modifique os "malos hábitos"

- **Evite "picar" entre horas e se o fai utilice refrixerios baixos en calorías.** 1 roda de sandía ou melón, 25g de ameixas, 40g de cereixas, 50g de amorodos, 1 mandarina, 1 laranxa, 1 mazá, 1 kiwi, 1 cenoria, 1 vasiño de zume de tomate, 1 rebanda de pan integral ou 1 galleta integral soa ou con marmelada sen azucre, 30g de requexo, 1 vasiño de leite desnatado, 1 iogur desnatado natural, 1 tapa de berberechos, ameixas ou mexillóns ao natural...
- **Evite os alimentos ricos en graxa.** Carnes graxas, embutidos, rebozados e fritos. Substitúa os bolos por pan, as sobremesas doces por froita, e as salsas por gornicións de vexetais ou salsas hipocalóricas (exemplo: salsa de iogur con herbas aromáticas (allo, perexil), aliñado cun pouco de aceite de oliva).
- **Evite os alimentos moi densos en enerxía.** Salsas (ketchup, maionesa, salsas comerciais para pasta), os aperitivos (patacas fritas, fritos de millo...), os bolos e a repostaría, chocolates, xeados e doces de todo tipo, os refrescos e bebidas brandas.
- **Substitúa o café** por infusións sen azucre.
- **Non tome alcohol ou reduza o seu consumo.** Moitos fumadores asóciano co tabaco e ademais reduce a vontade para manterse sen fumar. Teña en conta que ademais achega unhas calorías adicionais.

Recorde: non está a réxime!, só ten que facer unha dieta saudable e algo máis de exercicio.

¿Que facer para evitar gañar peso?

3.2.



Consellos sobre
actividade física



Practique actividade física de forma regulada

Axudarao a:

- ▢ **Controlar o aumento de peso**, ao queimar calorías e gastar a graxa acumulada.
- ▢ **Controlar os niveis de colesterol**, glicosa e de tensión arterial.
- ▢ **Relaxarse**, manténdoo ocupado e evitando que se acorde tanto do tabaco.
- ▢ **Sentirse ben e mellorar o estado de ánimo** ao producir sensación de benestar.

Pense no exercicio que fai habitualmente e trate de incrementalo

Practíqueo todos os días e se pode fágao á mesma hora:

- ▢ **Camiñe 30 minutos MÁIS cada día**, a paso rápido, que irá incrementando pouco a pouco durante os primeiros minutos, para manter despois un ritmo uniforme, que lle permita falar. Busque compañía, camiñar xunto a outras persoas motivarao, axudarao a manter o ritmo e fará o exercicio máis entretido.
- ▢ **Practique algún deporte en grupo** (tenis, paddle, natación, fútbol, etc.), polo menos 2 días por semana, ademais de beneficioso pode ser divertido. Evite, se non está acostumado, os deportes que requiran demasiado esforzo (squash, montañaismo...), xa que o seu organismo pode aínda non estar preparado e resultar perigoso.
- ▢ **Busque actividades que poida facer coas amizades ou familia:** baile, lave o coche, traballe no xardín, etc.
- ▢ **Suba escaleiras** en lugar de utilizar o ascensor vaia andando ao traballo báixe do autobús antes de chegar á súa parada, etc.

¿Que facer para evitar gañar peso?

3.3.



Consellos sobre
factores psicolóxicos



Para diminuír a ansiedade

- ▢ **Identifique as situacións** que lle producen ansiedade, axudaroo a evitalas ou modificalas.
- ▢ **Practique técnicas de relaxación.**
- ▢ **Pida consello ao seu médico** para valorar a conveniencia dun tratamento farmacolóxico transitorio.

Para mellorar o seu autocontrol

- ▢ **Realice actividades gratificantes:** lectura, música, manualidades, etc.
- ▢ **Non se obsesione co seu peso** corporal, vixíeo periodicamente (non máis dunha vez á semana) e anóteo na axenda, reforzará o seu obxectivo de manter o peso desexado.

¿Que facer para evitar gañar peso?

3.4.



Táboa de calorías

Kcal cada 100 g



Táboa de calorías Kcal cada 100 g

1 Produtos cárnicos

	Cal.
Porco	
Carne de porco magra	155
Carne de porco semigraxa	273
Costeletas	327
Touciño entrefebrado	480
Touciño	673
Cordeiro	Cal.
Carne	357
Costeletas	225
Perna e pa	235
Tenreira	Cal.
Carne magra	131
Carne semigraxa	256
Costeletas	253
Aves	Cal.
Filetes de polo	112
Pato	194
Pavo	206
Perdiz e paspallás	106
Polo e galiña	167
Outras carnes	Cal.
Cabrito	113
Carne picada	265
Coello e lebre	133
Friames e embutidos	Cal.
Botifarra	243
Cabeza de xabari	540
Chourizo	384
Lombo embuchado	38
Morcilla	430
Mortadela	310
Paté	453
Salchichas frescas	295
Salchichas frankfurt	235
Salchichón	454
Sobrasada	450
Xamón cocido	352
Xamón serrano	162

2 Vísceras e desposxos

	Cal.
Callos	81
Fígado	129
Lingua	186
Miolos	113
Moegas	131
Riles	109
Sangue	81

3 Peixes

	Cal.
Anchoas	142
Anguía	325
Angulas	205
Arenque	155
Atún	200
Bonito	138
Bocarte	129
Castañeta	125
Chanquetes	79
Congro	107
Dourada	77
Linguado/ rapante	80
Lirio	76
Mero	91
Ollomol	86
Ovas frescas	113
Peixe espada	111
Peixe sapo	82
Pescada	92
Pescada pequena	72
Raía	80
Robaliza	86
Rodaballo	102
Salmón	182
Salmonete	97
Sardiñas	145
Troita	90
Xarda	153
Xurelo/ Chicharro	127

4 Crustáceos e moluscos

	Cal.
Ameixas/ Chirlas	47
Cangrexos/ Nécoras	124
Caracois	78
Centola	127
Gambas/ Lagostinos	80
Lagosta/ lumbrigante	91
Luras e similares	82
Mexillóns	67
Ostras	56
Percebes	59
Polbo	57
Vieira	84

5 Conservas e afumados

	Cal.
Ameixas, percebes e mexillóns	47
Anchoas en aceite	206
Arenques/ sardiñas	202
Atún en aceite	285
Bacallao	140

Bonito en escabeche	168
Luras e similares	88
Mexillóns	82
Salmón afumado	170
Sardiñas en aceite	207
Sardiñas en escabeche	131

6 **Ovos e leite** **Cal.**

Clara	15
logur	82
Kéfir	42
Leite enteiro fresco	65
Leite en po enteiro	65
Leite en po descremado	36
Leite descremado	36
Leite condensado con azucre	327
Leite condensado sen azucre	139
Leite concentrado	150
Leite materno	62
Nata	447
Ovo de galiña	76
Requeixo e leite callado	96
Xema	61

7 **Queixos** **Cal.**

Cabrales	389
Camembert	306
De bola	349
De Burgos	174
De Parma	400
En porcións	435
Galego	352
Gruyère	404
Manchego curado	420
Manchego fresco	333
Roquefort	390

8 **Aceites e graxas** **Cal.**

Aceites vexetais	899
Graxa de porco	816
Manteiga	749
Manteiga de porco	891
Margarina	747
Touciño curado	781
Touciño fresco	605

9 **Cereais e derivados** **Cal.**

Arroz común	393
Arroz enteiro	385
Arroz farelo	389
Avea (flocos)	362

Fariña branca	319
Fariña de centeo integral	319
Fariña de millo integral	359
Fariña maicena	370
Fariña trigo integral	355
Millo filloas	359
Millo flocos	386
Millo sémola	356
Millo tapioca	350
Pan branco	260
Pan de centeo	263
Pan de Graham	266
Pan de millo	240
Pan torrado	422
Pastas cocidas	69
Pastas con ovo	385
Xerme de trigo	334

10 **Froitas** **Cal.**

Aguacate	136
Albaricoque fresco	39
Albaricoque xarope	89
Ameixas frescas	44
Amorodos	34
Cereixas frescas	58
Cereixas xarope	80
Chirimoiás	81
Figos e béveras	65
Laranxa	36
Limón fresco	6
Marmelo	27
Mazá	53
Melocotón en xarope	86
Melocotón fresco	36
Melón	25
Piña fresca	45
Mandarinas	37
Plátano	83
Sandía	19
Uvas	62
Zume de laranxa	49
Zume de limón	24

11 **Froitos secos** **Cal.**

Abelás	566
Améndoas	575
Cacahuets	581
Castañas	185
Dátiles	279
Figos secos	231
Noces	602
Pasas	256

12 Legumes	Cal.
Chícharos secos	317
Fabas secas	331
Feixóns	286
Garavanzos	329
Lentellas	314

13 Verduras e hortalizas	Cal.
Acelgas	29
Alcachofas	38
Allos	110
Apio	12
Berenxenas	23
Berros	22
Cabaza/cabaciño	13
Cardo	21
Cebola/porro	25
Cenorias	33
Champiñón/cogomelos	25
Chícharos	62
Cogombro	12
Coles/repolo	29
Coliflor	22
Espárragos	15
Espinacas	18
Fabas	54
Feixóns verdes	30
Grelos	11
Leituga/escarola	14
Lombarda	21
Nabos	25
Patacas	79
Pementos	19
Ravos	14
Remolacha	29
Tomate	18
Verza	20

14 Salsas	Cal.
Ketchup	150
Maionesa	800
Maionesa light	374
Mostaza	75

15 Bebidas	Cal.
Anises, augardentes	384
Café	7
Cervexa	32
Coñac, whisky e outros	234
Licores doces	384
Ponche	203

Refrescos	39
Ron	305
Sidra	42
Té	4
Vermú	132
Viños doces	157
Viños de mesa	77
Viños finos	124
Xenebra	245

16 Outros	Cal.
Azucres branco	394
Azucres moreno	366
Batidos lácteos	98
Biscoito	331
Biscoito de chocolate	456
Bolo, ensaimada	469
Bombóns	458
Caramelos	378
Chocolate de facer	471
Chocolate con améndoas	583
Chocolate con leite	535
Chulas	408
Churros e porras	348
Cremas e flans	116
Donetes	456
Galletas	466
Galletas salgadas	440
Madalenas	469
Marmelada	272
Mel	294
Melindres, coca, roscón	440
Palmeiras	475
Pastas de té	456
Pasteis e pastas	387
Pastel de mazá	311
Patacas fritas	453
Puré de patacas	381
Sementes de xirasol	560
Turróns	470
Xeados	204

Táboa de calorías

Kcal cada 100 g



Menú tipo

8:00 horas	Almorzo	200 cc. de leite (semidescremado ou enteiro) con té ou "Eko" (sen azucre). 70 g de pan con 40 g de queixo fresco tipo Burgos, Villalón...
11:00 horas	Media mañá	1 peza de froita (150 g) (evitar os plátanos, as uvas e os figos). Calquera infusión (sen azucre) cun pouco leite (50 cc). 3 biscotes (30 g).
14:30 horas	Xantar	Macarróns (75 g en cru) cunha salsa de tomate natural (25 g). Ensalada verde (125 g) con millo (60 g). Peituga de polo (90 g) á prancha con espárragos (100 g). 2 rebandas de pan (30 g). 1 peza de froita e 1 infusión (sen azucre).
18:00 horas	Merenda	Pan integral (60 g) con xamón cocido (30 g). 1 infusión (sen azucre). (Isto pódese intercambiar co que se toma a media mañá ou no almorzo).
21:30 horas	Cea	Verdura (150 g) con patacas (100 g). Ensalada variada: leituga, tomate, cebola, cenoria... (200 g). Peixe ao forno ou á prancha (100 g) con chícharos (60 g). 2 rebandas de pan (30 g). 1 peza de froita (preferentemente un cítrico).

Recorde non está "a réxime"



- De vez en cando coma o que lle apeteza, disfrute dos alimentos, só ten que saber adecualos á súa dieta e preparamos ben.
- Se ten necesidade de ter algo na boca, os caramelos e as gomas de mascar sen azucre son un bo recurso.

4

**Xa NON
fumo!**

ai e

Ansiedade, insomnio e estrinximento





Como controlar a síndrome de abstinencia

Durante as primeiras semanas sen fumar pode experimentar certos síntomas relacionados coa falta de nicotina. Pode que algúns destes síntomas ou signos xa os tivese antes de deixar de fumar, e que nestes momentos se fagan máis intensos.

Coñecelos, anticiparse á súa presenza e saber como abordalos pode serlle, xunto cos tratamentos farmacolóxicos, de grande utilidade para superalos.

4.1.



Manexo da ansiedade

Ao deixar de fumar pode experimentar certas elevacións nos seus niveis de ansiedade.

Non se preocupe, é normal e pode controlalo.



Anticípese

prepárese para afrontalo antes de que se produza.



Identifique

as súas situacións máis problemáticas:
reunións sociais, descansos, falar por
teléfono, tomar café despois de comer,...



Evíteas

na medida do posible e durante algún tempo.

Cando a situación sexa inevitable e ante os primeiros síntomas de nerviosismo



Colla aire lentamente,
aguánteo uns segundos e
expúlseo tamén lentamente.

Repítalo polo menos cinco veces.

Céntrese nalgunha tarefa
que o entreteña e non nas
súas sensacións internas.

¡Distráíase!.

Non se deixe levar por
pensamentos catastrofistas.

Repítase: "vouno conseguir".

Cando o supere non se esqueza de
felicitarase polo ben que o fixo.

Recorde: a ansiedade, o mesmo que
outras emocións, é provocada
maioritariamente por vostede mesmo, polo
tanto vostede poderá ser capaz de controlar
os seus niveis de activación.

4.2.



Manexo do insomnio

Ao deixar de fumar é posible que aparezan, durante un tempo, determinados trastornos do sono. Aquí ten algúns consellos que o axudarán a reducilos.

Consiga as
condicións físicas
axeitadas

Non vaia para a cama con fame, sede ou ganas de ir ao baño. Tampouco coma demasiado antes de deitarse. Procure facelo coa dixestión feita.

Evite tomar **té, café, bebidas de cola** ou calquera outro estimulante durante todo o día e, sobre todo, nas horas máis próximas ao sono.

Realice exercicio físico moderado de xeito continuado, ao longo do día. Evite facelo xusto antes de durmir.

Tomar un baño media hora antes de deitarse podería axudalo a relaxarse.

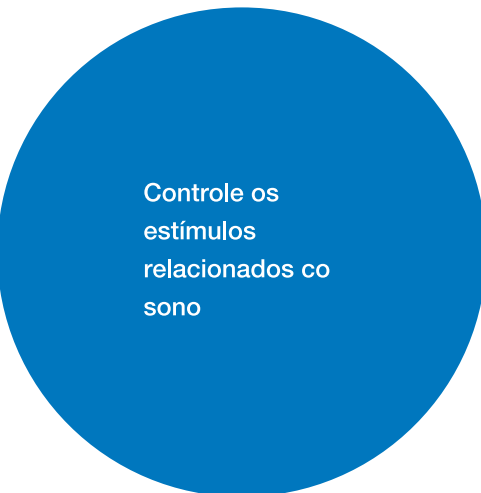
Evite as bebidas alcohólicas. Aínda que o alcohol aumenta a somnolencia inicialmente e pode facilitar durmir 4 ou 5 horas, logo aumenta a probabilidade de espertar na segunda metade da noite.

Prepare un
ambiente axeitado

Procure que **o cuarto** en que vai durmir teña unha temperatura fresca e agradable, unha humidade axeitada e unha luz suave.

Controle que **a cama** sexa cómoda, que o colchón e o somier teñan a suficiente dureza e comodidade e que a roupa de cama non sexa escasa, excesiva ou molesta.

Procure que mentres durma exista **un ambiente** tranquilo e sen ruídos.



Controle os
estímulos
relacionados co
sono

Non bote sestras durante o día.

Manteña un horario o máis regular posible, levántese e déitese todos os días á mesma hora, independentemente de se ten sono ou non.

Intentar durmir moito unha noite ou estar demasiado tempo na cama pode facer que non veña o sono.

Estableza unha serie de **rutinas previas** ao sono: cerrar a porta, apagar o gas, lavar os dentes, poñer o espertador... e fágao sempre seguindo a mesma orde.

Non utilice a cama nin o dormitorio para ler, ver a televisión, falar por teléfono, conversar coa súa parella ou comer.

Cando se meta **na cama, apague as luces inmediatamente**. Practique algún exercicio de relaxación para diminuír a ansiedade, por exemplo: respire profundamente (contando mentalmente ata 10), solte o aire lentamente ata que note que non lle queda nada nos pulmóns (contando outra vez ata 10). Repítao varias veces ata que se sinta máis tranquilo.

Evite as preocupacións e os pensamentos negativos. Non intente resolver problemas cotián, facer os plans para o día seguinte darlle voltas aos asuntos que o preocupan. Pode serlle de utilidade escribir estes pensamentos e facelos máis concretos (mellor fóra da cama); imaxinar que simbolicamente os mete nun frasco ou que os bota fóra por unha porta ou intentar pensar noutra cousa máis agradable.

Se non pode durmir nun anaco (arredor de 15 ou 20 minutos) ou se esperta durante a noite, non trate de forzar o sono.

Érgase, dea un pequeno paseo pola casa e vaia a outro cuarto.

Dedíquese a algunha actividade tranquila ata que se empece a sentir adormecido, momento no cal volverá a deitarse para durmir.

Recorde: non debe tomar medicamentos contra o insomnio por iniciativa propia. Consúlteo antes co seu médico.

4.3.



Manexo do estrinximento

Cando se deixa de fumar é normal que aparezan problemas de estrinximento, que se poden paliar con medidas sinxelas.

Adapte a súa
dieta

Tome **todos os días** alimentos ricos en fibra como verduras, preferiblemente crúas, hortalizas, froita con pel (laranxas, figos, ameixas, pasas...), froitos secos e pan integral e alimentos con farelo.

Beba abundantes líquidos, máis de 2 litros ao día. Á hora de deitarse pode ser de utilidade tomar zume de ameixa.

Procure **comer** sempre **á mesma hora**, amodo e mastigando ben os alimentos.

Limite o azucre, os caramelos, o arroz e os queixos curados.

Aumente
o exercicio
físico

Dedíquelle tempo a **camiñar**, ir en **bicicleta**, facer **ximnasia**,... é importante facer exercicios dos músculos abdominais.

Outras
medidas que ter
en conta

Non reprima nunca a necesidade de ir ao baño. Afágase a ir ao servizo de forma regular, con tempo suficiente e sen présa.

Evite os esforzos excesivos na evacuación.

Evite os laxantes irritantes. A utilización repetida destes pode provocar alteracións intestinais e crear hábito.

5

Xa NON
fumo!

t

¿Que facer cando estea triste?



Recorde que está a
conseguir algo que leva moito
tempo querendo conseguir e polo
tanto debe ser un motivo de alegría
e orgullo, tanto para vostede como
para as persoas que o rodean.

É habitual que algunhas persoas se sintan tristes ou sen demasiadas ganas de facer cousas (apáticas) cando levan un certo tempo sen fumar (1 ou 2 meses).

Isto é debido a varias **razóns**:

- ▣ A nicotina é unha substancia excitante e, polo tanto, é normal que a nivel biolóxico se produzan cambios temporais que o fagan sentir máis baixo de ánimo.
- ▣ Fumar tiña parte de pracer, e pode dar a sensación de perda dese pracer ou premio.
- ▣ Afíxose a se enfrontar a situacións de todo tipo fumando e pode sentir que neses momentos "lle falta algo".

Vostede pode estar seguro de que **non se vai converter nunha persoa triste ou deprimida polo feito de deixar de fumar** (é máis, co tempo verá que sucede xusto o contrario).



Este estado de ánimo, o mesmo que outros síntomas da síndrome de abstinencia, irán desaparecendo co tempo.

Prémiese

Unha cousa é deixar de fumar e outra que renuncie a premiarse.

Recorde que **está a facer algo moi importante** e ten todo o dereito a recompensarse por iso: cómprese algo que lle apeteza con eses cartos que vai aforrando, vaia a que lle dean unha masaxe, á perruquería e cambie de imaxe, planifique unha viaxe, etc.

Aumente o nivel de actividade

Faga un plan de actividades.

Ás veces cando nos sentimos tristes deixamos de facer cousas que antes nos gustaban, o que fai que o noso estado de ánimo empeore.

Trucos para combater a tristeza

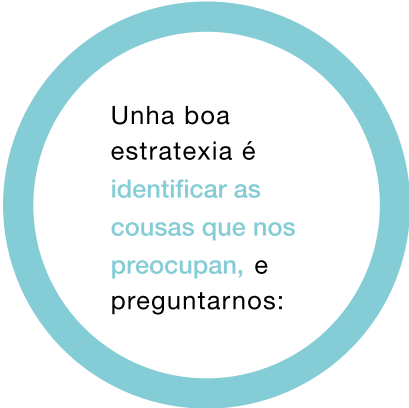
- ▣ Ler un libro, o periódico...
- ▣ Chamar ou visitar familiares ou amizades.
- ▣ escoitar música.
- ▣ Facer un puzzle.
- ▣ Cociñar un prato especial.
- ▣ Ir ao teatro, ao cinema, a un concerto ou a unha exposición.
- ▣ Planificar algunha afección (fotografía, pintura,...).
- ▣ Xogar ás cartas.
- ▣ Xogar cos nenos.
- ▣ Dar un paseo ou ir ao campo.

Faga deporte

- ▣ Realice algún tipo de ejercicio físico que lle guste. Comece por algo sinxelo, pouco a pouco irase engancho e axudarao a encontrarse mellor.

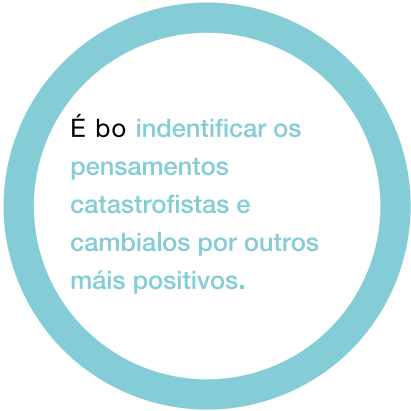
Cambie de pensamento

- ▣ O noso estado de ánimo depende en gran medida do que pensamos. Ás veces, o que pensamos non reflicte a realidade dunha maneira obxectiva, e é necesario cuestionar a nosa maneira de ver as cousas e enfocalas dunha maneira máis real e positiva.



Unha boa
estratexia é
identificar as
 cousas que nos
preocupan, e
preguntarnos:

- ▢ ¿Que probas teño de que o que estou pensando sexa certo?.
- ▢ ¿Que outras alternativas existen?.
- ▢ ¿Que é o peor que me podería suceder? e, no caso de que sucedese ¿como podería solucionaralo?.
- ▢ ¿Axúdame dalgunha forma seguir pensando así?.
- ▢ ¿Que lle dirías a un amigo/a que estea na mesma situación?.



É bo indentificar os
pensamentos
catastrofistas e
cambialos por outros
máis positivos.

"Estouno facendo moi ben, vouno conseguir", en vez de
"Necesito un cigarro, xa non podo máis".

"Pouco a pouco irán pasando os síntomas da síndrome de abstinencia e ireime encontrando mellor",
en vez de
"A síndrome de abstinencia é insoportable".

"Vou conseguir estar un día máis sen fumar", en vez de
"Seguro que vai ser un día horrible".

**Xa NON
fumo!**

