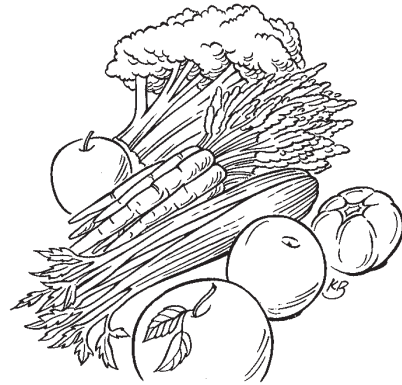


¿Cómo puedo evitar el aumento de peso cuando deje de fumar?

Dejar de fumar no significa que usted automáticamente aumentará de peso. Y aunque aumente un par de libras, eso no es tan importante como salvar su vida... y las vidas de los demás. Cuando la gente aumenta de peso, usualmente se debe a que comienza a comer más al dejar de fumar. Si vigila lo que come y se mantiene físicamente activo, ¡tal vez no aumente ni una libra!



¿Qué debo comer y beber?

- Bastantes frutas y verduras (al menos entre 8 y 10 porciones al día).
- Cereales, pastas y panes integrales.
- Refrigerios sin grasa o bajos en grasa, como pretzels.
- Caramelos sin azúcar.
- Alimentos bajos en grasa saturada, grasa trans y colesterol. Lea las etiquetas de los alimentos y elija opciones sanas.
- ¡Beba mucha agua! Reduzca el alcohol y las bebidas que tengan cafeína (café, té y gaseosas)

¿Cómo puede ayudar la actividad física?

- Caminar y hacer otros ejercicios libera el estrés y causa relajación.
- Puede ayudar a controlar su apetito.
- Puede mejorar su estado de ánimo.
- Quema calorías y puede ayudarlo a perder peso si consume menos calorías que las que usa.
- Puede ayudarlo a mantener un peso sano.

¿Qué actividades son buenas para no volver a aumentar de peso?

Volverse más activo puede ayudar a reducir o mantener su peso. Intente cualquiera de las siguientes cosas. Si ha estado inactivo durante mucho tiempo, tiene problemas médicos, o es un adulto de edad mediana o avanzada y planea hacer un programa de ejercicio vigoroso, consulte primero a su médico.

- Camine por su vecindario o en los centros comerciales.
- Trabaje en su patio o jardín.
- Use las escaleras en lugar de las escaleras eléctricas o el elevador.
- Parquee más lejos de las tiendas, y camine.
- Aprenda un nuevo baile.
- Monte en bicicleta.
- Pruebe con clases de danza aeróbica o use un video en casa.

¿Qué puedo hacer en lugar de fumar?

- Juegue con un lápiz, sujetapapeles o canicas.
- Mastique zanahorias, manzanas, apio y chicle sin azúcar.
- Cepíllese los dientes con frecuencia y mantenga un sabor fresco en la boca.
- Mantenga las manos ocupadas: lave el automóvil, haga jardinería, teja, haga crucigramas, escriba cartas, cocine.
- Pruebe un nuevo deporte.
- Descanse bastante y haga mucha actividad física.

¿Qué más puedo hacer?

- Pruebe técnicas de relajación, como la respiración profunda o la meditación.
- ¡Piense positivo! Siéntase orgulloso de haber dejado de fumar.
- Escriba por qué está dejando de fumar y léalo.
- Pase tiempo con otras personas que no fuman.
- Vaya a sitios donde está prohibido fumar, como tiendas, cines, iglesias y bibliotecas.
- Recompénsese cada día o semana que siga sin fumar. No use la comida como recompensa.

¿Dónde puedo obtener más información?

1. Hable con su médico, enfermera u otro profesional de atención de la salud. Si tiene enfermedad cardíaca o ha tenido un ataque cerebral, los miembros de su familia también podrían estar en mayor riesgo. Es muy importante que ellos hagan cambios ahora para disminuir sus riesgos.
2. Llame al 1-800-AHA-USA1 (1-800-242-8721) o visite americanheart.org para obtener más información sobre las enfermedades del corazón.
3. Para obtener información sobre el ataque cerebral, llame al 1-888-4-STROKE (1-888-478-7653) o visite StrokeAssociation.org.
Tenemos muchas otras hojas de datos y libritos educativos para ayudarlo a tomar decisiones más saludables para reducir sus riesgos, manejar su enfermedad o cuidar de un ser querido.
El conocimiento es poder, así que ¡Aprenda y Viva!

¿Tiene preguntas o comentarios para su médico?

Tómese unos minutos para escribir sus propias preguntas para su próxima visita al proveedor de servicios de salud. Por ejemplo:

¿Cómo se leen las etiquetas de los alimentos?

Su contribución a American Heart Association respalda la investigación que ayuda a que sea posible crear publicaciones como esta.

Los datos estadísticos de esta hoja estaban actualizados en el momento de su publicación. Para obtener los últimos datos estadísticos, consulte las cifras estadísticas actualizadas de enfermedad cardíaca y ataques cerebrales en americanheart.org/statistics.