

El Estado de Ánimo y Fumar

Los fumadores algunas veces fuman cuando se sienten decaídos. Este cambio en el estado de ánimo puede prevenir que intenten dejar de fumar o hacer que vuelvan a fumar. Afortunadamente los estudios científicos han demostrado que la gente puede mejorar su estado de ánimo haciendo algunas actividades claves.¹

Si usted se siente decaído (a):

Haga algo sencillo - Por ejemplo, organice documentos o fotografías o haga una llamada.

Piense diferente - Cambie sus pensamientos negativos por pensamientos positivos y escríbalos. Por ejemplo, cambie "No lo puedo hacer" a "Lo puedo lograr. Seguiré intentando."

Haga ejercicio regularmente - Manténgase activo (a) todos los días. Hasta las actividades sencillas como caminar un poco, estirarse o cargar el mandado pueden ayudar.

Haga actividades placenteras - Inicie un pasatiempo nuevo o retome algo que solía disfrutar como la jardinería, escuchar música, pintar o jugar con su mascota.

Comuníquese – Platique, mande un texto o correo electrónico, o use un programa de chat con amigos o familiares de confianza. Hágalos saber cómo va hasta ahora.

Obtenga ayuda profesional si...

- Se siente triste, irritable o cansado (a) a menudo.
- Tiene cambios al dormir o con su alimentación.
- Se siente que nada le da placer.

Para obtener ayuda con el estado de ánimo bajo, llame a su médico o a la agencia de salud mental de su condado.

Para obtener información sobre la depresión y dejar de fumar visite:

<http://espanol.smokefree.gov/depression>



Recuerde

Usted puede controlar su estado de ánimo y esto le ayudará a dejar de fumar con éxito. ¡Felicítese continuamente por mantenerse en control y por los cambios que ha hecho!

¹Kingdon, D., & Dimech, A. (2008). Cognitive and behavioral therapies: the state of the art. *Psychiatry* 7(5), 217-220.