

SÍNTOMAS DE ABSTINENCIA	SOLUCIONES
Insomnio	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Baños de inmersión nocturnos</li> <li>*Tomar té de tilo o valeriana</li> <li>*Ejercicio de respiración y relajación</li> </ul>
Hipersomnia (aumento del sueño)	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Permitirse dormir más horas</li> <li>*Hacer una siesta</li> </ul>
Ansiedad	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Ejercicios de respiración profunda</li> <li>*Realización de actividad física</li> </ul>
Ansiedad manual	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Utilizar una pelotita para apretar y soltar con las manos</li> <li>*Hacer labores manuales</li> </ul>
Irritabilidad	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Ejercicios de respiración y relajación</li> <li>*Explicarles a familiares, compañeros y amigos su estado. Pedirles comprensión</li> <li>*Descargar a través de la actividad física</li> </ul>
Dificultad en la concentración	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Postergar decisiones importantes</li> <li>*Estudiar o trabajar con ayuda de otra persona</li> <li>*Disminuir las horas de trabajo y/o estudio</li> </ul>
Depresión	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Encontrarse con amigos preferente no fumadores</li> <li>*Realizar actividades re confortantes y placenteras</li> <li>*Caminar al aire libre</li> </ul>
Dolor de cabeza	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Ejercicios de respiración</li> <li>*Ejercicios de elongación de la zona cervical.</li> </ul>
Constipación	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Comer alimentos ricos en fibras</li> <li>*Tomar mucho líquido</li> <li>*Hacer actividad física</li> </ul>
Aumento del apetito	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Tomar jugos naturales de cítricos a sorbitos</li> <li>*Hacer colaciones con frutas, apio, zanahorias, barritas de cereal cortadas en pequeños trozos.</li> <li>*Masticar muchas veces cada bocado</li> </ul>
Ansias de fumar	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Ejercicio de respiración y relajación</li> <li>*Recurrir a conductas sustitutivas positivas</li> <li>*Masticar chicles, pastillas de menta light</li> <li>*Beber agua o jugos en pequeños sorbos</li> <li>*Lavarse los dientes</li> </ul>