

Evite subir de peso al dejar de fumar

Avoiding Weight Gain When Quitting Tobacco

Many people have concerns about gaining weight when they decide to quit using tobacco. Nicotine increases the calories your body uses and can act as an appetite suppressant. Your body may burn calories more slowly and you may feel hungrier when you stop using tobacco.

Quitting tobacco use does not mean you will gain weight. Some people gain 4 to 10 pounds during the first few months of quitting, but many people lose this weight as they adjust to life as a non-tobacco user.

Keep your focus on quitting. It can be hard to quit and try to lose weight at the same time. Quit first for your health and deal with any weight gain later, if you need to focus.

Reasons why weight gain may occur

- You may eat to replace the behavior of smoking or using tobacco. You may feel the need to keep your hands or mouth busy.
- Instead of tobacco, food can become a substitute. You may eat during stress, boredom or at social events.
- Your sense of smell and taste may improve after quitting. When food tastes better, you may eat more, even if you are not really hungry.

Muchas personas se preocupan por subir de peso cuando deciden dejar de fumar. La nicotina incrementa las calorías que su cuerpo usa y puede actuar como supresor del apetito. Al dejar de fumar, su cuerpo puede quemar calorías más lentamente y puede que sienta más hambre.

Dejar de fumar no significa que aumentará de peso. Algunas personas suben de 4 a 10 libras en los primeros meses después de dejar de fumar, pero otras pierden este peso a medida que ajustan su vida como no fumadores.

Concéntrese en dejar de fumar. Puede que sea difícil dejar de fumar y tratar de perder peso al mismo tiempo. Primero, deje de fumar por su salud y encárguese del aumento de peso después si necesita concentrarse.

Razones por las que puede ocurrir un aumento de peso

- Es posible que coma para sustituir la conducta fumadora o el uso de tabaco. Es posible que sienta la necesidad de mantener sus manos o su boca ocupadas.
- En lugar del tabaco, la comida puede convertirse en un sustituto. Es posible que coma en momentos de estrés, aburrimiento o en eventos sociales.
- Después de dejar de fumar, podrían mejorar sus sentidos del gusto y del olfato. Si la comida sabe mejor, es posible que coma más, incluso si en realidad no tiene hambre.

You can reduce the chance of weight gain

If you eat a healthy diet and stay physically active, you can greatly reduce your chance of gaining weight. Have a plan to deal with stress, boredom or other situations that does not involve food. Try some of these tips to keep your weight under control.

- **Eat healthy:**
 - Control your portion size. Chew slowly and enjoy each bite.
 - Snack on healthy foods like carrots, apples or other fresh fruits and vegetables. Fresh vegetables are often low in calories.
 - Limit foods that are high in sugar or fat such as candy, chips, soda, cakes or cookies.
 - Drink 6 to 8 cups of water each day. Limit or avoid alcohol that can have lots of calories.
 - Try sugar free gum, hard candy or a few sunflower seeds to cut the urge to snack.
- **Be active:**
 - Take walks.
 - Use the stairs instead of elevators.
 - Park your car in the lot furthest away from the entrance.
 - Work in your garden or do yard work.
 - Ride a bike or do other activities you enjoy.

Puede reducir la posibilidad de aumentar de peso

Si ingiere una dieta saludable y se mantiene físicamente activo, puede reducir en gran medida su posibilidad de aumentar de peso. Tenga un plan para afrontar el estrés, el aburrimiento u otras situaciones, que no implique comida. Pruebe algunos de estos consejos para controlar su peso.

- **Coma de manera saludable:**
 - Controle el tamaño de sus porciones. Mastique lentamente y disfrute cada bocado.
 - Meriende alimentos saludables como zanahorias, manzanas u otras frutas y verduras frescas. A menudo, las verduras frescas son bajas en calorías.
 - Limite los alimentos con alto contenido de azúcar o grasas como caramelos, papas fritas, refrescos, pasteles o galletas.
 - Beba de 6 a 8 vasos de agua por día. Limite o evite el alcohol con muchas calorías.
 - Pruebe la goma de mascar sin azúcar, los caramelos duros o algo de semillas de girasol para reducir la urgencia de merendar.
- **Manténgase activo:**
 - Salga a caminar.
 - Use las escaleras en lugar del ascensor.
 - Estacione su vehículo en el estacionamiento más alejado de la entrada.
 - Realice labores de jardinería o en el patio.
 - Monte bicicleta o realice otras actividades que disfrute.

- **Other things to try:**

- Use toothpicks, straws or rubber bands to fulfill your hand to mouth habit.
- Keep your hands busy by working on puzzles or read, knit or do crafts.
- Call a friend for support.
- Track your eating habits by keeping a food diary to help you maintain a healthier diet.
- Brush your teeth after eating meals so you are less likely to continue to eat when your meal is finished.
- Talk to your doctor about meeting with a dietitian for help with weight loss, if needed.
- Lastly, keep a list of your reasons for quitting close by to help you stay on your path to a tobacco free life.

Talk to your doctor or nurse if you have questions about quitting tobacco use, or call 1-800-Quit-Now or 1-800-784-8669.

- **Otras cosas que puede probar:**

- Use mondadientes, pajillas o bandas elásticas para satisfacer el hábito de llevar las manos a la boca.
- Mantenga sus manos ocupadas armando rompecabezas o leyendo, tejiendo o haciendo manualidades.
- Llame a un amigo que lo apoye.
- Lleve un registro de sus hábitos alimenticios con un diario de alimentos para ayudarlo a mantener una dieta más saludable.
- Cepille sus dientes después de comer para reducir la probabilidad de seguir comiendo luego de terminar.
- Hable con su médico acerca de reunirse con un nutricionista para obtener ayuda para perder peso si lo necesita.
- Por último, guarde a su alcance una lista de las razones para dejar de fumar que lo ayude a mantenerse en el camino hacia una vida libre de tabaco.

Hable con su médico o enfermera si tiene alguna pregunta acerca de dejar de fumar o llame al 1-800-Quit-Now o 1-800-784-8669.