

Terapia de Reemplazo de Nicotina

Uso del parche de nicotina, goma de mascar y pastilla de nicotina

www.quitlinenc.com

Lo que es:

La terapia de reemplazo de la nicotina (NRT, por sus siglas en inglés) sustituye la nicotina que normalmente obtiene del tabaco (cigarrillos, vaporizadores/cigarrillos electrónicos, rapé/tabaco de mascar) por algo sano como el parche de nicotina, el chicle o la pastilla de nicotina. Estos productos ayudan a superar los antojos mientras aprende a vivir sin tabaco.

La terapia de reemplazo de la nicotina **funciona**:

Las personas que utilizan la terapia de reemplazo de nicotina junto con consejería para ayudarles a dejar de fumar tienen el doble de probabilidades de dejarlo definitivamente que las personas que intentan dejarlo sin ayuda.

La terapia de reemplazo de la nicotina es **segura**:

Obtener nicotina del parche, chicle o pastillas es seguro. Usar cigarrillos, cigarrillos electrónicos (como JUUL) o masticar tabaco/rapé no es seguro. La nicotina es la parte adictiva de cualquier forma de tabaco, pero no es la parte más peligrosa. Hay venenos en todas las formas de tabaco (incluidos los cigarrillos electrónicos) que pueden enfermarlo o incluso causar cáncer. La terapia de reemplazo de nicotina no causa ataques cardíacos ni derrames cerebrovasculares. Si quiere evitar un infarto o un derrame cerebral, lo mejor que puede hacer es dejar el tabaco. La terapia de reemplazo de nicotina le ayuda a lograrlo.

La terapia de reemplazo de la nicotina **no es adictiva**:

El parche de nicotina, el chicle y las pastillas le dan nicotina de una manera que no es adictiva. Estos productos se absorben lentamente en su cuerpo a través de la piel o las mejillas, en lugar de hacerlo rápidamente a través de sus pulmones. El parche de nicotina, el chicle y las pastillas no le dan las mismas sensaciones agradables que el tabaco ... y ese es el punto. En cambio, lo ayudan a controlar sus antojos de una manera no adictiva.

Es raro que alguien obtenga demasiada nicotina del parche, el chicle y las pastillas. Incluso cuando se usan juntos, a menudo no le dan tanta nicotina como la que obtendría al usar tabaco o cigarrillos electrónicos.

Eventualmente, tendrá la confianza suficiente de no consumir tabaco y dejará de usar la terapia. Sin embargo, es importante usarla lo suficiente (generalmente tres meses o más) para sentirse cómodo viviendo sin tabaco.

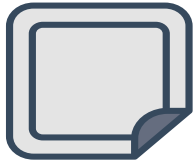
Si comete un desliz y consume tabaco durante la terapia de reemplazo de nicotina... **Está bien!**

Si tiene un desliz y fuma, mastica o usa cigarrillos electrónicos mientras está en terapia de reemplazo de nicotina, eso no significa que no funciona o que deba quitarse el parche. Es posible que descubra que fuma menos con el parche de nicotina, lo cual es un buen paso. Hable con su proveedor médico o con el Quit Coach/consejero sobre su desliz. Pueden ayudarlo a idear un plan para mantenerse encaminado en el futuro.

Cómo usar la Terapia de Reemplazo de Nicotina

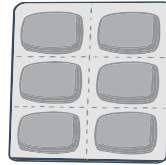
El parche de nicotina y la goma de mascar O pastillas de nicotina funcionan mejor cuando se usan JUNTOS

Usar el parche de nicotina con el chicle o la pastilla de nicotina aumenta las probabilidades de dejar el tabaco. El parche de nicotina combate los antojos todo el día. Sin embargo, algunas situaciones - como después de una comida - pueden provocar que desee consumir tabaco. Ahí es cuando es bueno tener un chicle de nicotina a la mano. Estos productos le ayudarán a evitar el tabaco incluso en situaciones difíciles.



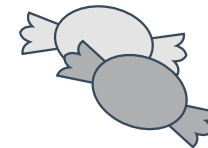
Parche de Nicotina

+



Goma de Mascar de Nicotina

O



Pastillas de Nicotina

- Aplique el parche cerca de la **misma hora** todos los días sobre la piel limpia, seca y sin pelo. Tire su parche Viejo.
- **Mueva el lugar** donde pone el parche todos los días.
- **No use cremas o lociones** en la piel donde coloca el parche porque pueden hacer que el parche no se pegue.
- Aplique un parche nuevo en **un lugar diferente** si uno se cae.
- Si tiene picazón leve o enrojecimiento donde colocó el parche, use un poco de **crema de hidrocortisona**. Llame a su médico o Quit Coach si tiene una erupción de dos o más pulgadas más allá del parche.
- Si tiene sueños vívidos o no puede dormir con el parche puesto, quítese el parche al acostarse y **aplique uno nuevo en la mañana**.

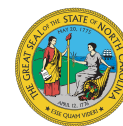
Efectos secundarios incluyen: picazón leve o enrojecimiento en el punto de aplicación, dolor de cabeza, dificultad para dormir, sueños vívidos.

- **Mastique lentamente** un chicle hasta que note un sabor picante o sienta un ligero hormigueo en la boca.
- Deje de masticar y **coloque (estacione) el chicle entre la mejilla y la encía**. Cuando el sabor o el hormigueo casi hayan desaparecido, vuelva a masticar el chicle hasta que lo pruebe.
- Continúe masticando y “estacionando” la goma de mascar en lugares diferentes aproximadamente **30 minutos para obtener la dosis completa**.
- **No mastique muy rápido** ni mastique más de una pieza a la vez.
- No beba bebidas ácidas, como jugos de frutas cítricas, café, refrescos o té dentro de **15 minutos antes o mientras mastica un chicle**.

Efectos secundarios pueden ser: dolor de boca/mandíbula, hipo, dolor de garganta, y si el chicle no se mastica bien: náuseas o vómitos, aturdimiento.

- Coloque la pastilla entre la mejilla y la encía, deje que se disuelva lentamente **durante 20-30 minutos**.
- **No muerda ni mastique** la pastilla como si fuera un caramelo. No trague la pastilla. Trate de no tragar la mayor parte del medicamento disuelto ya que la nicotina se absorbe en su mejilla.
- Mueva ocasionalmente la pastilla de vez en cuando a **diferentes puntos** en su boca.
- **No coma ni beba** por 15 minutos antes de usar una pastilla.

Efectos secundarios incluyen: náuseas, irritación de la boca, dolor de garganta, dificultad para dormir.



NC DEPARTMENT OF
HEALTH AND
HUMAN SERVICES



Departamento de Salud y Servicios Humanos de Carolina del Norte • División de Salud Pública • Subdivisión de Prevención y Control del Tabaco. NCDHHS Es un empleador y proveedor de igualdad de oportunidades • 03/2021

ES 1-855-DEJELO-YA • 1-855-335-3569

www.quitlinenc.com