

# Lo que debe saber acerca de ....

## ***Los chicles de nicotina***

Los chicles de nicotina, cuando se utilizan tal cual son indicados, son un método seguro para reducir las ganas de fumar. Los chicles han sido aprobados por la agencia federal que regula el uso de drogas ("Federal Drug Administration") para que se puedan vender sin necesidad de receta médica. Los chicles de nicotina no causan cáncer o ataques al corazón, pero el fumar cigarrillos sí. La nicotina no causa cáncer; las sustancias químicas que se encuentran en los cigarrillos y en el humo del cigarrillo son lo que causan el cáncer. Al usar los chicles de nicotina lo que recibe por la boca es solamente una cantidad muy pequeña de nicotina. En cambio, cuando se fuma un cigarrillo se inhalan cientos de sustancias tóxicas.

Por lo general, los chicles de nicotina se pueden conseguir en dosis de 2mg y 4mg. La dosis de 4mg es la mejor para las personas que normalmente fuman un paquete de cigarrillos o más al día.

### ***¡¡¡Esté listo!!!***

- Obtenga los chicles antes del día en que vaya a dejar de fumar. Hágalo mientras se está preparando para dejar de fumar. Tenga los chicles disponibles a tiempo, no deje que le hagan falta.
- Los chicles de nicotina no lo van a hacer sentir de la misma forma que los cigarrillos, ya que toma varios minutos para que la nicotina llegue a la sangre. La diferencia es que la nicotina le va a disminuir las ganas de fumar y lo va a mantener cómodo mientras aprende a hacer otras cosas en lugar de fumar.

### ***¿Cómo uso los chicles de nicotina?***

***Antes de usar los chicles lea todas las instrucciones con atención. Si tiene alguna pregunta, hable con su médico.***

- El día que va a dejar de fumar, empiece en la mañana tan pronto se levante.
- No coma o beba nada 15 minutos antes de usar los chicles de nicotina. No coma o beba nada mientras esté mascando los chicles. La comida o bebida puede hacer que no se absorba la nicotina. Si ha comido algo en los últimos 15 minutos, enjuáguese la boca con agua antes de empezar a mascar el chicle.
- Muerda o mastique despacio, deteniéndose y volviendo a mascar de tal forma que el sabor picosito salga un poco. Una vez que haga eso ponga los chicles entre el cachete y la encía por un minuto para que pueda absorber la nicotina. Cuando el sabor o la sensación de hormigueo pase, vuelva a masticar despacio. Continúe intercambiando entre el masticar y poner los chicles en el cachete por 15 a 30 minutos hasta que ya no sienta la sensación de hormigueo o el sabor picoso. Arroje los chicles en un lugar donde no los pueda recoger un niño o un animal.
- La nicotina se absorbe solamente por los tejidos de la boca. El uso de los chicles de nicotina es distinto otros tipos de chicle de manera que sólo una pequeña cantidad llegue al estómago donde puede ocasionar agruras, hipo ó malestar estomacal.
- Tenga un horario fijo para el uso de los chicles: una pieza cada 1 a 2 horas. El primer mes trate de mascar por lo menos 9 piezas al día. Puede utilizar más piezas de acuerdo a sus necesidades, pero no use más de 24 piezas al día.
- Después de uno o dos meses de no fumar y después de haber hablado con su médico, puede empezar a disminuir poco a poco la cantidad que usa al día. Una pieza al día cada 4 a 7 días. Algunas personas prefieren dejar de usar los chicles en algunos lugares o en ciertas ocasiones. Otras personas se mantienen mascando el mismo número de piezas pero los mascan por un periodo más corto. Hable con su médico para saber que es lo que funciona mejor para usted.
- Lleve los chicles donde antes tenía los cigarrillos. Lleve consigo los chicles por 3 a 12 meses en caso de que sienta una necesidad muy fuerte de fumar o se encuentre bajo mucha presión.



( ¡Vea el otro lado de la página! )

**No** deje de usar los chicles antes del tiempo recomendado.

Aunque en un par de días se sienta mejor, continúe usando los chicles. Los chicles de nicotina lo van a mantener cómodo mientras aprende a hacer otras cosas en lugar de fumar. Es importante usar los chicles por el tiempo recomendado, por lo general 8 semanas, y luego de algunos meses disminuir gradualmente.

## !!!Aviso!!!

**El tener mucha nicotina le puede producir los siguientes síntomas:**

- náuseas, vómito, diarrea
  - palpitaciones muy rápidas
  - sudores fríos
  - visión borrosa
  - mareos
  - dolores de cabeza
  - babeo
- Si tiene alguno de estos síntomas, deje de usar los chicles y hable con la persona que le da atención médica .**

**Consulte con su médico antes de usar los chicles de nicotina si usted:**

- ha tenido un ataque al corazón en las últimas 2 semanas.
- está embarazada o está amamantando a su bebé
- tiene problemas graves con el ritmo de su corazón
- sufre de angina o dolor de pecho por el área donde está el corazón.

**Si usted tiene alguna de las condiciones descritas anteriormente, no use los chicles de nicotina sin que su médico específicamente se lo recomiende.**

## Usando los chicles con otros medicamentos para dejar de fumar

**En los casos cuando uno tiene deseos insaciables, a veces los médicos quieren que use los chicles de nicotina a la vez con el parche o con Zyban.**

Después de haber dejado de fumar, puede tener los chicles para mayor seguridad.

- Aprenda a usar los chicles y llévelos consigo por lo menos por seis meses en caso de que tenga muchas ganas de fumar.
- Llévelos consigo cuando se encuentre en situaciones de alto riesgo o de mucho estrés.

**Manténgase libre del tabaco por más tiempo**

## Hágalo, hágalo, hágalo...

- Hable con alguien que le pueda dar apoyo. Si tiene una recaída y agarra un cigarrillo, no se sienta mal, este es un proceso muy difícil. Intente dejar de fumar enseguida.
- Llame a su médico si tiene algún problema con los chicles.

**¡Lo más importante!**

**¡Cuidese bien!**  
Respire profundo  
Escuche Música  
Tome descansos  
**Pida ayuda y apoyo**

**Para conseguir ayuda y consejo en forma gratuita, llame al 1-800-45-NO-FUME**

