

Lo que debe usted saber sobre el... ***inhalador de nicotina***

Cuando se utiliza de la manera indicada, el inhalador de nicotina es un método seguro para reducir el antojo del cigarrillo. La venta del inhalador (con receta) ha sido aprobada por la Administración de Medicamentos y Alimentos (*Food and Drug Administration* ó FDA, en inglés). Al contrario de cuando se fuman cigarrillos, usar el inhalador de nicotina no causa cáncer ni ataques al corazón. Los químicos en los cigarrillos y el humo del cigarrillo son los que causan cáncer, no la nicotina. En lugar de inhalar cientos de químicos tóxicos al fumar cigarrillos, usted solamente estará ingiriendo cantidades pequeñas de nicotina a través de la parte superior de la garganta cuando use el inhalador. La nicotina no se le irá a los pulmones.



!!! Prepárese!!!

- Obtenga el inhalador mientras se prepara para dejar de fumar—antes del día que vaya a dejar de fumar. Súrtase antes de que se le acabe el inhalador.
- El inhalador de nicotina no le ocasionará la misma sensación que los cigarrillos ya que toma varios minutos para que la nicotina le llegue a la sangre. Al contrario, el inhalador de nicotina le reducirá los antojos y lo mantendrá cómodo(a) mientras usted aprende a hacer otras cosas en lugar de fumar.
- Le podría ayudar con la costumbre de pasarse algo de la mano a la boca.

¿¿Cómo se usa el inhalador de nicotina??

Antes de usar el inhalador de nicotina, lea todas las instrucciones detalladamente. Si tiene alguna pregunta, consulte a su proveedor de atención médica.

- Empiece el día que vaya a dejar de fumar, en cuanto se despierte.
- Evite comer o beber 15 minutos antes de usar el inhalador de nicotina y mientras lo usa (las comidas y bebidas pueden disminuir la cantidad de nicotina que recibe del inhalador). Si ha comido en los últimos 15 minutos, enjuáguese la boca con agua antes de usar el inhalador.
- Separe las dos partes del inhalador de plástico y coloque el cartucho. Junte las dos partes para romper el sello protector en los dos extremos del cartucho.
- Colóquese la boquilla del inhalador en la boca. aspire suavemente a través del inhalador. aspire una ligera bocanada de nicotina para que su cuerpo la absorba. Mantenga el vapor en la boca por algunos segundos antes de exhalar. Dé varias bocanadas al inhalador dentro del término de un minuto. Luego, deje el inhalador y vuelva a utilizar el mismo cartucho más tarde. Es normal toser al principio. Por lo general, cada cartucho dura alrededor de 20 minutos de uso activo.
- Lave la boquilla del inhalador con agua y jabón de manera regular. Cambie el cartucho cuando deje de sentir el sabor picante o sienta un ligero ardor en la garganta o cuando el cartucho ya no le resulte eficaz.
- Aunque no hay una dosis mínima, el promedio diario es de 6 cartuchos cuando no se utiliza junto con otros medicamentos para dejar de consumir tabaco, tal como el parche. La dosis máxima es de 16 cartuchos al día. No use más de esta cantidad sin que así se lo indique su proveedor de atención médica. Guarde el inhalador a temperatura ambiente lejos de la luz.
- Después de haber dejado de fumar por uno o dos meses, y después de hablar con su proveedor de atención médica, usted puede empezar a reducir el número de cartuchos que usa al día. Algunas personas prefieren dejar de usar el inhalador en algunos lugares o a ciertas horas. Otros prefieren aspirar el inhalador menos veces con cada uso. Consulte a su proveedor de atención médica para planear lo que mejor le funcione a usted.
- Cargue el inhalador consigo mismo(a) en lugar de los cigarrillos. Cargue el inhalador entre 3 y 12 meses para que lo utilice si tiene un antojo fuerte, ganas de fumar o por si se encuentra bajo demasiado estrés.
- Evite usar el inhalador al aire libre cuando haya mucho frío. El medicamento funciona mejor a temperatura ambiente.

¡Cuidese bien!
Respire profundo
Escuche Música
Tome descansos

Pida ayuda y apoyo

(!!!Dele vuelta a la hoja!!!)

No....

deje de usar el inhalador antes del tiempo recomendado.

Continúe usando el inhalador aunque se sienta mejor dentro de un par de días. El inhalador de nicotina lo mantendrá cómodo y le reducirá el antojo mientras usted aprende a hacer otras cosas en lugar de fumar. Es importante que use el inhalador durante el tiempo recomendado y que disminuya su uso después de algunos meses.

Si usa el inhalador con otros medicamentos para dejar de fumar. . .

Algunas veces su médico querrá que usted use el inhalador de nicotina junto con el parche o el medicamento Zyban si usted tiene antojos intensos por abstenerse de fumar.

Usted puede quedarse con el inhalador como medida de seguridad *después* que deje de fumar.

Deje de fumar
**POR MÁS
TIEMPO**

- Aprenda como usarlo y cárguelo consigo mismo(a) por unos 6 meses en caso de que tenga demasiadas ganas o antojos.
- Cárguelo consigo mismo(a) cuando este muy estresado(a) o se encuentre en situaciones de alto riesgo.

Efectos Secundarios

- El efecto secundario más común es la resequecedad o irritación en la garganta o en la boca. Asegúrese de aspirar aire por la boca al igual que nicotina cuando use el inhalador. El beber agua le podría ayudar a disminuir la resequecedad o irritación en la garganta.
- Si tiene irritación o resequecedad en la garganta o boca, o cualquier otro síntoma que usted crea que fue ocasionado por el inhalador, consulte a su proveedor de atención médica.

!!!Advertencia!!!

Ingerir demasiada nicotina puede ocasionar síntomas tales como:

- Náuseas, diarrea o vómito
 - Taquicardia
 - Sudoración fría
 - Visión borrosa
 - Mareos
 - Dolores de cabeza
 - Babelo
- Si tiene los síntomas de exceso de nicotina, deje de usar el inhalador y hable con su proveedor de atención médica.**

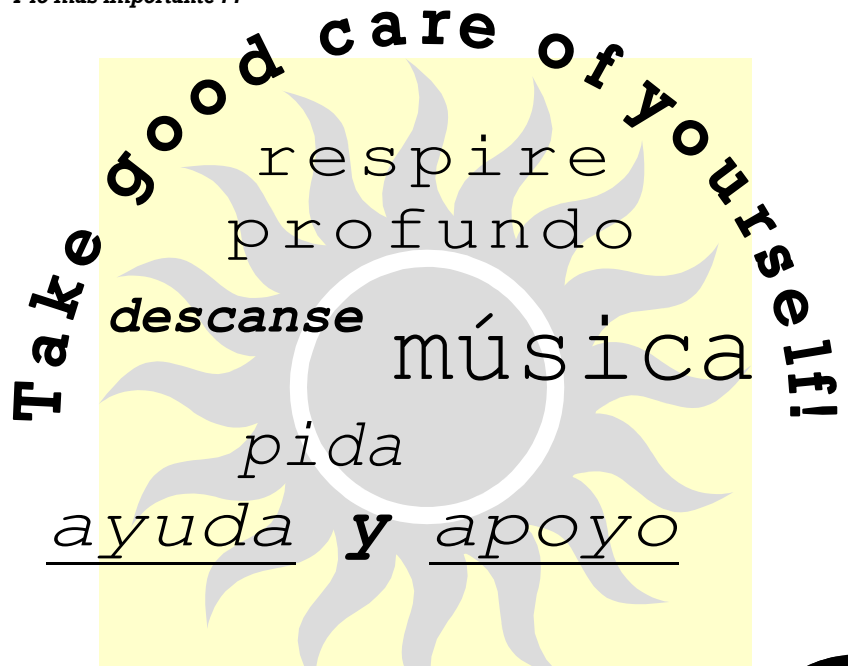
Consulte a su médico antes de usar el inhalador de nicotina si usted . . .

- ha tenido un ataque al corazón en las últimas 2 semanas;
- está embarazada o está dando pecho;
- tiene problemas graves con el ritmo del corazón;
- tiene angina de pecho, o dolores de pecho cerca del corazón.

SÍ, SÍ, SÍ . . .

- ¡Reúname con un grupo, un(a) asesor(a) o llame a la línea de ayuda 1-800-no-butts para aumentar sus posibilidades de éxito al cambiar sus comportamientos y estilo de vida!
- Hable con alguien que le pueda dar apoyo, en caso de que pase por un momento de debilidad y se fume un cigarrillo. Trate de no sentirse mal. Este es un proceso difícil. Trate de dejar de fumar inmediatamente.
- Llame a su médico si tienen cualquier problema con el uso del inhalador.

Y lo más importante . .



Llame al 1-800-NO-BUTTS para recibir ayuda y apoyo GRATIS



Este folleto fue desarrollado por la red Alameda County ATOD Network y adaptado del folleto informativo de la clínica Mayo Clinic, Medications to Help you Stop Using Tobacco. Este folleto es posible gracias a fondos proporcionados por las siguientes agencias: Alameda County Health Care Services Agency, Public Health Department, Tobacco Control Program, Tobacco Master Settlement Funds.

