

Lo que debe saber acerca de

la pastilla de nicotina

Las pastillas de nicotina son un método seguro para reducir los deseos de fumar cuando se usan de acuerdo a las indicaciones. Las pastillas han sido aprobadas por la agencia federal que regula el uso de drogas ("Federal Drug Administration") para que se puedan vender sin necesidad de receta médica. Las pastillas 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 las pastillas 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.



Nota:

SI USA LA PASTILLA DE 2MG

- Debe cambiar a la pastilla de 4mg, o debe usar la pastilla de 2mg más seguido, si se siente irritado, incómodo, con ansiedad, se le dificulta concentrarse o se siente deprimido.

SI USA LA PASTILLA DE 4MG

- Debe cambiar a la pastilla de 2mg si siente náusea, vómito, mareos o palpitaciones rápidas.

¿Cómo uso la pastilla de nicotina?

Antes de usar la pastilla de nicotina lea todas las instrucciones con atención. Si tiene alguna pregunta, hable con su médico.

** Si se fuma el primer cigarrillo del día antes de 30 minutos de haberse despertado, use la pastilla de 4mg.*

** Si se fuma el primer cigarrillo del día después de 30 minutos de haberse despertado, use la pastilla de 2mg.*

- Ponga la pastilla en la boca y permita que se disuelva despacio (como de 20 a 30 minutos). Trate de tragar lo más poco posible, no mastique o trague la pastilla. Es posible que tenga una sensación de algo caliente o de algo que le hormiguea un poco.
- Mueva la pastilla de un lado de la boca al otro hasta que esté completamente disuelta (como de unos 20 a 30 minutos). Si la pastilla se está disolviendo muy despacio, puede cortar la pastilla en pedazos más pequeños o puede usar una mini pastilla.
- No coma o beba nada 15 minutos antes de usar la pastilla o mientras la tenga en su boca. No coma o beba nada mientras esté usando la pastilla de nicotina. La comida o bebida pueden hacer que no se absorba la nicotina. Si ha comido algo en los últimos 15 minutos, enjuáguese la boca con agua antes de tomar la pastilla.
- Tenga un horario fijo para el uso de la pastilla de nicotina: una pieza cada 1 a 2 horas.
- Para asegurarse que va a poder dejar de fumar, use por lo menos 9 pastillas al día durante las primeras 6 semanas si es que no está usando otro medicamento con nicotina.
- No use más de una pastilla a la vez ya que usar varias a la vez o una tras otra continuamente pueden causarle hipo, agruras, náusea y otros efectos secundarios. No use más de 5 pastillas en un período de 6 horas. No use más de 20 pastillas en el transcurso de un 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 de pastillas que usa al día: una pastilla al día cada 4 a 7 días. Algunas personas prefieren dejar de usar la pastilla en algunos lugares o en ciertas ocasiones. Hable con su médico para saber que es lo que funciona mejor para usted.
- Muchas personas dejan de usar las pastillas de nicotina después de 12 semanas. Si usted todavía siente la necesidad de usar la pastilla, hable con su médico.

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

(¡Vea el otro lado de la página!)

No deje de usar la pastilla de nicotina antes del tiempo recomendado.

Aunque en un par de días se sienta mejor, continúe usando la pastilla de nicotina. La pastilla de nicotina lo va a mantener cómodo mientras aprende a hacer otras cosas en lugar de fumar. Es importante usar la pastilla de nicotina 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 la pastilla de nicotina y hable con la persona que le da atención médica.**

Consulte con su médico antes de usar la pastilla 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 la pastilla de nicotina sin que su médico específicamente se lo recomiende.

Usar la pastilla de nicotina con otros medicamentos para dejar de fumar

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

Después de haber dejado de fumar, puede tener la pastilla de nicotina para mayor seguridad.

- Aprenda a usar la pastilla de nicotina y llévela consigo por lo menos seis meses en caso de que tenga muchas ganas de fumar.
- Llévela 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 la pastilla de nicotina.

¡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

