

Lo que debe saber acerca de **el parche de nicotina**

Los parches de nicotina son un método seguro para reducir los deseos de fumar cuando se usan de acuerdo a las indicaciones. Los parches 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 parches 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 causa el cáncer. Al usar los parches de nicotina, lo que se recibe por la piel es solamente una cantidad muy pequeña de nicotina. En cambio, cuando se fuma un cigarrillo, se inhalan cientos de sustancias tóxicas.

Por lo general, el parche de nicotina se puede conseguir en dosis de:

- 7 mg
- 14 mg
- 21 mg

(Cubierto por MediCal)

!!!Esté listo!!!

- Obtenga los parches cuando se este preparando para dejar de fumar, antes del día en que va ya a dejar de fumar.
- Por lo general los parches vienen en dosis para 2 semanas. Tenga los parches disponibles a tiempo, no deje que le hagan falta.
- Los parches con nicotina no lo va hacer sentir de la misma forma que los cigarrillos. 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 el parche?

Antes de usar el parche lea todas las instrucciones con atención. Si tiene alguna pregunta, hable con su médico.

- Abra el paquete de los parches con unas tijeras. Quite la capa protectora. Trate de no tocar el lado del parche que tiene el pegamento. Póngaselo en una parte del cuerpo que no tenga vello, entre el cuello y la cintura. Presiónelo firme por unos 10 segundos para que se pegue.
- Cada mañana use un parche nuevo. Póngaselo en una parte del cuerpo sin mucho vello, ya sea en la parte de arriba del pecho, la espalda o la parte posterior del brazo. Si es necesario se puede rasurar el vello pero no se ponga el parche en una parte en donde tenga una cortada. Póngase un parche nuevo todos los días ya que pierde su "fuerza" ó "efecto" después de 24 horas.
- Para cuidar la piel, use un lugar distinto cada vez que se ponga el parche. Trate de no usar el mismo lugar por 2 semanas. Cuando use el mismo lugar cámbielo un poquito. Si el parche se le cae, póngase otro. Si esto le sigue pasando, cúbralo con unas tiritas de cinta adhesiva.
- El parche de nicotina se usa en la noche. Déjese el parche puesto si generalmente fumaba en medio de la noche o si fumaba de inmediato al despertarse. Tener mucha nicotina puede causar sueño muy pesado y el tener muy poca nicotina puede causar problemas para dormir. Si tiene problemas, puede intentar quitarse el parche para dormir.
- Lávese las manos después de ponerse los parches. La nicotina en las manos se le puede meter en los ojos y la nariz y puede causar irritación, picazón o problemas más serios. La nicotina es veneno cuando se traga. Para botar los parches se deben doblar por la mitad y botarse fuera del alcance de los niños o los animales.
- Si el parche se coloca bien, el agua no lo daña. Puede bañarse, nadar y ducharse con el parche puesto. Si durante el día se le cae el parche, póngase uno nuevo. No se ponga el parche en lugares donde se acaba de poner loción o crema ya que no se lo va a poder pegar.

(¡Vea el otro lado de la página!)

No deje de usar el parche antes del tiempo recomendado.

- Aunque en un par de días se sienta mejor, continúe usando el parche. El parche lo va a mantener cómodo mientras aprende a hacer otras cosas que no sea fumar. Es importante usar el parche por las 6 a 8 semanas completas.
- El fumar cigarrillos mientras usa el parche puede evitarle dejar de fumar y puede ser dañino. Si continua fumando o tiene deseos de fumar mientras está usando el parche es posible que necesite un parche con una dosis más fuerte o que necesite usar al mismo tiempo chicles o pastillas de nicotina. Consulte de inmediato a su médico o consejero para dejar de fumar. Si no se puede comunicar con ellos intente llamar a la línea de ayuda para el fumador "California Smoker's Helpline" al número 1-800-45-NO-FUME

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 el parche 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



!!!Aviso!!!

Consulte con su médico antes de usar el parche con 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 el parche de nicotina sin que su médico específicamente se lo recomiende.

El tener mucha nicotina le puede producir los siguientes síntomas:

- nauseas, vómito, diarrea
- palpitaciones muy rápidas
- sudores frios
- visión borrosa
- mareos
- dolores de cabeza
- babeo

Si la piel se le pone muy roja, le da salpullido

o mucha picazón al punto que le molesta, puede comprar una crema de cortisona de 1%. Puede ponerse un poquito de la crema en el lugar que le molesta 2 ó 3 veces al día. No use la crema de cortisona por debajo del parche. Si continua con problemas después de 4 días, llame a su médico.

Si tiene alguno de estos síntomas, deje de usar el parche y hable con la persona que le da atención médica .

