

Consejos de los expertos para que la terapia de reemplazo de la nicotina funcione mejor

Si esta harto de fumar y ha usado por su cuenta la goma de mascar con nicotina, el parche o las tabletas con nicotina sin tener éxito, lea estos consejos. Un grupo de especialistas en tratamiento para las personas que usan tabaco dieron estos consejos. Estos especialistas quieren que usted adquiera información muy importante para que pueda tener éxito con la terapia de reemplazo de la nicotina. En inglés a esto se le llama Nicotine Replacement Therapy (NRT). Su doctor quiere que usted tenga esta información para así ayudarlo a que deje de fumar. Su doctor quiere darle toda clase de apoyo para ayudarlo a que deje de fumar.

Consejo #1: NRT es una buena herramienta para ayudarlo a dejar de fumar. Pero no puede hacer todo el trabajo por usted – usted tiene que ayudarse – y no es la única herramienta para ayudarlo.

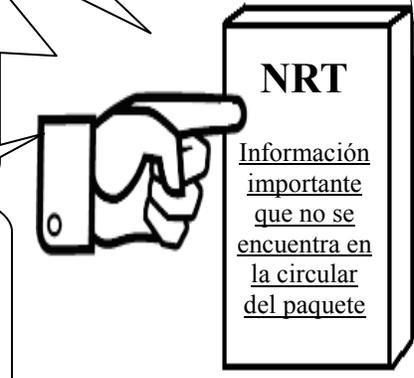
Consejo #2: No se preocupe al usar NRT para ayudarlo a dejar de fumar: NRT es una alternativa segura de cigarrillos para fumadores.

Consejo #3: Sea precavida al usar NRT si está embarazada.



Consejo #4: NRT es menos adictiva que el cigarrillo y no crea una nueva adicción.

Consejo #5: Deje de usar NRT solamente cuando se sienta muy seguro de que puede mantenerse alejado de cigarrillos.



Algunos ejemplos:
 ayuda al obtener consejos por teléfono
 terapia – consejería
 programa de 12 pasos, consejería de grupo, un amigo
 hipnosis
 acupuntura



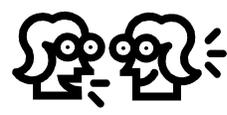
www.californiasmokershelpline.org
 FREE: 1-800-NO-BUTTS

American Lung Association
 1-800-LUNG-USA or
 510-893-5474 x375

www.nicotine-anonymous.org
 FREE: 510-521-5025

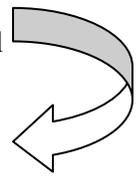
Consejo #6: Si la cantidad de NRT que usted esta tomando no lo ayuda, hable con su médico para ver si puede usar

- más NRT, si puede usar
- más de un consejoo de NRT al mismo tiempo,
- si puede usar otros medicamentos para dejar de fumar al mismo tiempo o
- si puede buscar ayuda por teléfono o en persona.



Consejo #7: Si NRT lo ayuda a dejar de fumar, pero vuelve a hacerlo cuando deja de usar NRT, debe pensar seriamente en volver a usar NRT la próxima vez que quiera dejar de fumar.

Más ideas al dorso de la página



Consejos de los expertos para que la terapia de reemplazo de la nicotina funcione mejor (cont.)

Consejo #8: Asegúrese de que está usando el chicle o pastilla de la mejor forma:

o Mastique el chicle lentamente – si lo hace rápido no deja que la nicotina sea absorbida en la boca y puede causarle náusea.



o No tome nada durante 15 minutos antes ni mientras este usando el chicle o pastilla para que su boca pueda absorber la nicotina.

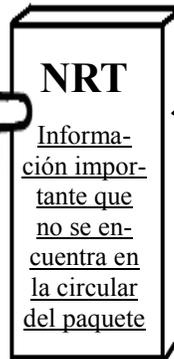
o Asegúrese de usar la cantidad correcta de nicotina – personas que fuman más de 10 cigarrillos al día deben usar una pieza de 4 mg de chicle o pastilla.

Consejo #9: Asegúrese de que está usando el parche de la mayor forma:

o Si no puede dejar de fumar algunos cigarrillos cuando tiene el parche puesto, lo mejor es dejárselo. No deje que unas fumaditas hagan quitarse el parche para dejar de fumar.



o Quizás deba de añadir chicle o pastilla para resistir la tentación o usar más de un parche a la vez. Hable con su médico acerca de esto.



Consejo #11: Haga lo que sea necesario para lograr su objetivo – no es una habilidad usar medicina para dejar de fumar.



Consejo #10: Si le preocupa el costo de NRT, busque los productos genéricos de NRT, que regularmente son más baratos que los productos de marcas reconocidas.



Adaptado de: Kozlowski LT, Giovino GA, Edwards B, DiFranza J, Foulds J, Hurt R, Niaura R, Sachs DPL., Selby P, Dollar KM., Bowen D Cummings KM, Counts M, Fox B, Sweanor D, Ahern F. Advice on using over-the-counter nicotine replacement therapy- patch, gum, or lozenge- to quit smoking. Addictive Behaviors 32(2007) 2140-2150.

Algunos de estos consejos contradicen a los consejos que vienen en los paquetes de los productos (v. g. la sugerencia de combinar varias terapias de reemplazo de la nicotina y seguir usando las hasta que se sienta confiado que puede dejar de fumar). Sin embargo, estos consejos están basados en los últimos estudios y en la experiencia clínica de 16 peritos en tratamiento para dejar de fumar.

Puede leer el estudio por completo y una traducción al español de los puntos principales en:

<http://proyectovidanofume.org/publication.htm>