

Cómo usar los medicamentos para el tratamiento del tabaquismo

Una guía de bolsillo



Existen siete medicamentos para el tratamiento del tabaquismo, incluyendo dos pastillas sin nicotina, el bupropión SR (Zyban o Wellbutrin) y la vareniclina (Chantix), y cinco tipos de terapia de reemplazo de la nicotina (NRT, por sus siglas en inglés): el parche, la goma de mascar, la pastilla, el inhalador y el aerosol nasal.

Ya sea que su objetivo sea controlar los antojos de nicotina, reducirla o dejarla, puede usar la NRT de forma segura, incluso si sigue consumiendo productos de tabaco al mismo tiempo. La NRT también es segura en combinación con otros medicamentos. Esta guía de bolsillo incluye instrucciones sobre cómo usar las cinco formas de la NRT, y algunas ventajas, desventajas y consejos para usar los siete medicamentos para el tratamiento del tabaquismo.

Índice

1 Terapia de reemplazo de la nicotina (NRT)

- Parche
- Goma de mascar
- Pastilla
- Inhalador
- Aerosol nasal

2 Medicamentos sin nicotina

- Chantix
- Zyban

3 Preguntas frecuentes

1. Terapia de reemplazo de la nicotina

Parche

Instrucciones

- Quite el parche de su envase y remueva la película protectora. Evite tocar la parte pegajosa (que es donde está la nicotina).
- Ponga el parche con la parte pegajosa hacia abajo en una zona de la piel que esté limpia, seca y libre de pelo, arriba de la cintura y abajo del cuello (por ejemplo, la parte superior del brazo, la parte superior de la espalda o la parte de delante del hombro, pero no la axila). Evite lugares de la piel en los que pueda haber cortes o irritación. Aplane y alise el parche para asegurarse de que se adhiera.
- Asegúrese de lavarse las manos después de haberse puesto el parche para evitar la transferencia de nicotina de los dedos a los ojos o la nariz.
- Cambie el parche cada 24 horas. Ponga cada parche nuevo en una zona distinta de la piel para evitar la irritación.
- Cuando deseche el parche, doble los lados pegajosos y póngalo en la basura lejos de las mascotas y los niños.

Otras directrices

- Si experimenta efectos secundarios, como sueños vívidos o dificultad para dormir, puede intentar quitarse el parche una o dos horas antes de irse a dormir. Hable siempre con su proveedor de atención de salud sobre los efectos secundarios.
- Si fuma 10 o menos cigarrillos al día, comience con el parche de 14 miligramos (mg). Si fuma 11 o más cigarrillos al día, empiece con el parche de 21 mg.



Ventajas

- Viene en 21, 14 o 7 mg para igualar la cantidad de nicotina que de otra manera obtendría al fumar.
- Da una dosis constante de nicotina por 24 horas que ayuda a reducir las ganas de fumar.
- Se puede usar junto con otras formas de NRT de corta duración (pastillas, aerosoles, gomas de mascar o inhaladores) para contrarrestar cualquier impulso de fumar.
- Es fácil cambiar a un parche de dosis más baja si quiere intentar reducir el consumo de nicotina.

Desventajas

- Usar el parche por la noche puede provocar en algunas personas sueños vívidos o trastornos del sueño.



1. Terapia de reemplazo de la nicotina

Goma de mascar

Instrucciones

- Evite comer o beber hasta 15 minutos antes de usar la goma de mascar y mientras la usa.
- Quite una goma de mascar del envase y póngasela en la boca.
- ¡Es importante que no la mastique como una goma de mascar normal! Comience masticando suavemente hasta que se ablande. Podrá detectar una ligera sensación de hormigueo o sabor picante. Después deje (o “mantenga”) la goma de mascar de nicotina entre la mejilla y las encías y déjela allí hasta que el hormigueo haya desaparecido después de unos minutos.
- Mastique la goma de mascar hasta que vuelva a detectar el hormigueo (masticar libera la nicotina), y luego “manténgala” en otro lugar entre la mejilla y las encías hasta que el hormigueo desaparezca nuevamente.
- Repita este proceso por unos 30 minutos hasta que haya masticado y liberado toda la nicotina de la goma de mascar y ya no pueda sentir el sabor ni detectar el hormigueo.

Otras directrices

- Masticar la goma de mascar de nicotina del mismo modo que una goma de mascar normal puede hacer que la nicotina termine en el estómago en lugar de ser absorbida por el sistema para controlar la abstinencia. Use el método de masticar y “mantener” para maximizar su eficacia.
- Si suele fumar su primer cigarrillo más tarde en el día, pruebe la goma de mascar de 2 mg. Si suele fumar su primer cigarrillo del día a los 30 minutos de despertarse, pruebe la goma de mascar de 4 mg.



Ventajas

- Da una dosis rápida de nicotina de 2 o 4 mg que puede ayudar a controlar cualquier antojo de consumir tabaco.
- Masticar ligeramente y “mantener” entre la encía y la mejilla permite una sutil dosis de nicotina en cualquier situación.
- Nuevos sabores, como menta, hierbabuena, canela y fruta.
- Disponible sin receta médica.

Desventajas

- No se puede masticar como una goma de mascar normal. Tragar la goma de mascar o una gran cantidad de saliva puede provocar náuseas o hipo.
- Podría adherirse a sus arreglos dentales.

1. Terapia de reemplazo de la nicotina

Pastilla

Instrucciones

- Evite comer o beber hasta 15 minutos antes de usar la pastilla y mientras la usa.
- Quite la pastilla del envase y póngasela en la boca.
- Deje que se disuelva lentamente como lo haría con una pastilla para la tos o un caramelo duro. No muerda ni mastique la pastilla.

Otras directrices

- Masticar y tragar la pastilla de nicotina puede hacer que la nicotina termine en el estómago en lugar de ser absorbida por su sistema.
- Si suele fumar su primer cigarrillo más tarde en el día, pruebe la pastilla de 2 mg. Si suele fumar su primer cigarrillo del día a los 30 minutos de despertarse, pruebe la pastilla de 4 mg.



Ventajas

- Da una dosis rápida de nicotina de 2 o 4 mg que puede ayudar a controlar las ganas de consumir tabaco.
- Fácil y discreta de usar en cualquier situación.
- Se puede usar con los arreglos dentales.
- Nuevos sabores, como menta, hierbabuena, canela y fruta.
- Disponible sin receta médica.

Desventajas

- Los efectos secundarios pueden incluir náuseas o hipo, especialmente si se mastica o se traga en trozos grandes.

1. Terapia de reemplazo de la nicotina

Inhalador

Instrucciones

- Separe la boquilla y el inhalador alineando las marcas y separándolas.
- Quite un cartucho de nicotina de la caja y póngalo en el inhalador. Introduzca el cartucho en el inhalador hasta que se rompa la lámina con un pequeño chasquido.
- Alinee las marcas del inhalador y de la boquilla y empújelas hasta que queden asegurados.
- aspire el inhalador con pequeñas inhalaciones o bocanadas hasta que sienta el hormigueo de la nicotina en la boca y la garganta. Inhale lo suficiente para que la nicotina entre en la boca, pero no inhale hasta el fondo de los pulmones.
- Si inhala por aproximadamente 20 minutos, gastará un cartucho.

Otras directrices

- Deseche los cartuchos usados. No intente reutilizarlos.
- Lave la boquilla regularmente con agua y jabón.



Ventajas

- El movimiento de la mano a la boca es familiar para los fumadores.
- Dé las bocanadas que sean necesarias para controlar las ganas de fumar.

Desventajas

- Solo disponible con receta médica de su proveedor de atención de salud.
- Puede causar cierta irritación de la boca o la garganta.

1. Terapia de reemplazo de la nicotina

Aerosol nasal

Instrucciones

- Quite la tapa.
- Prepare el aerosol presionando la bomba varias veces antes de usarlo para asegurarse de que la bomba y el aerosol funcionan.
- Introduzca la punta de la boquilla cómodamente en una fosa nasal, apuntando hacia la parte de atrás de los conductos nasales. Presione firmemente la bomba mientras inhala mediante la nariz.
- Cambie de fosa nasal y repita el proceso.

Otras directrices

- Use el aerosol cuando tenga ganas de fumar.



Ventajas

- El aerosol nasal funciona más rápido que la goma de mascar de nicotina, las pastillas o los inhaladores para ayudar a combatir los antojos.

Desventajas

- Solo disponible con receta médica de su proveedor de atención de salud.
- Puede causar ojos llorosos o alguna irritación de los senos paranasales o de la garganta.

2. Medicamentos sin nicotina

Vareniclina o Chantix

Instrucciones

- Tome la pastilla con comida y agua según las indicaciones de su proveedor de atención de salud.

Otras directrices

- Tómela hasta por 12 semanas y luego consulte a su proveedor de atención de salud para que lo oriente sobre cómo seguir usándola.

Ventajas

- Diseñada específicamente para tratar la dependencia a la nicotina.
- Funciona bien para muchas personas sin tener que tomar varios medicamentos.
- Existen diferentes opciones de dosificación, incluyendo una en la que se reduce lentamente la cantidad que fuma a lo largo del tiempo, mientras se toma el medicamento.

Desventajas

- Por lo general, no se recomienda el uso de la NRT mientras toma Chantix, ya que pueden no funcionar bien juntos.
- Solo disponible con receta médica de su proveedor de atención de salud.

2. Medicamentos sin nicotina

Bupropión SR o Zyban/Wellbutrin

Instrucciones

- Tómelo con comida según las indicaciones de su proveedor de atención de salud.

Otras directrices

- Tome las pastillas lo más temprano posible para evitar el insomnio.

Ventajas

- Puede usarse con cualquier forma de NRT.
- Puede ser especialmente útil para las personas que tienen depresión.

Desventajas

- Solo disponible con receta médica de su proveedor de atención de salud.
- Puede provocar insomnio.

3. Preguntas frecuentes

¿Puedo usar más de un tipo de NRT al mismo tiempo?

Sí. De hecho, puede ser útil usar la NRT de corta duración (goma de mascar o inhalador) para los antojos inmediatos con la NRT de acción prolongada (parche), que suministra una dosis constante de nicotina por 24 horas.

¿Puedo usar la NRT incluso si sigo consumiendo tabaco?

Sí. No existen preocupaciones importantes sobre la seguridad relacionadas con el uso de la NRT con otros productos que contienen nicotina, como los cigarrillos.

¿Puedo volverme adicto a la NRT?

Existe la posibilidad de volverse dependiente de las formas de NRT de corta duración, pero el riesgo es muy bajo porque la nicotina se suministra a un ritmo más lento que el tabaco. La NRT **tampoco** contiene todas las sustancias químicas nocivas y cancerígenas que se liberan al fumar.

¿Hay algún medicamento que pueda tomar que no contenga nicotina?

Sí. Chantix y Zyban son dos medicamentos utilizados para tratar el consumo de tabaco que no contienen nicotina y que han mostrado ser muy eficaces.

Sigo teniendo ganas de fumar tabaco o cigarrillos aunque estoy usando la NRT. ¿Estoy usando la NRT correctamente?

Si está usando la NRT según las indicaciones y sigue teniendo antojo de nicotina, hable con su proveedor de atención de salud sobre cómo aumentar la dosis o usar más de una forma de NRT para controlar la abstinencia de nicotina.

En ocasiones, algunas personas informan que "extrañan" las actividades que suelen asociarse con el consumo de tabaco, como tomar café. En su lugar, tómese unos minutos para relajarse, socializar con amigos o desarrollar una nueva rutina para esas situaciones. Hable con su proveedor de atención de salud sobre cómo la terapia puede ayudarlo a recibir el apoyo y el ánimo que necesita para mantenerse enfocado y cumplir sus objetivos de consumo de tabaco.

¿Cómo puedo saber si estoy consumiendo demasiada o muy poca nicotina?

Si está consumiendo demasiada nicotina, es posible que tenga el pulso acelerado, dolor de cabeza, malestar estomacal, mareos o náuseas. Si tiene estos síntomas, suspenda o disminuya la cantidad de NRT que está usando y hable con su proveedor de atención de salud. El ajuste de los medicamentos generalmente puede resolver estos síntomas.

Si está recibiendo muy poca nicotina, es posible que sienta ansiedad, esté irritable, tenga dificultad para concentrarse, sienta fuertes antojos de nicotina o tenga insomnio o aumento del apetito. Hable con su proveedor de atención de salud sobre cómo aumentar la dosis.

¿Los cigarrillos electrónicos son un tipo de NRT?

No. Los cigarrillos electrónicos no están aprobados por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés) para ayudar a las personas a dejar de fumar. La FDA no monitorea ni analiza detenidamente los ingredientes de los cigarrillos electrónicos como lo hace con los medicamentos. Por lo tanto, las sustancias químicas en los líquidos electrónicos, incluyendo el contenido de la nicotina, pueden diferir mucho. Aún se desconocen los efectos a largo plazo del uso de los cigarrillos electrónicos, pero sí sabemos que pueden liberar sustancias químicas perjudiciales al usarlos.

Para obtener más información sobre cómo acceder al tratamiento del tabaquismo y recibir apoyo, visite **nyc.gov/health** y busque **Be Free With NRT (Sea libre con la NRT)**.

