



Parche

Para obtener mejores resultados, asegúrese de comenzar con la dosis correcta. El parche de nicotina viene en tres concentraciones: 7 mg, 14 mg y 21 mg. La dosis adecuada para usted depende de cuánto fuma actualmente. Si fuma más de 10 cigarrillos por día, considere comenzar con el parche de 21 mg. No use más de un parche por día ni use dos parches a la vez, a menos que su proveedor de atención médica lo indique. Si su proveedor lo autoriza, puede usar dos o tres parches por día. Después de 8–12 semanas de abstinencia, puede reducir la dosis con el objetivo de dejar de usar el parche por completo.

Use el parche durante aproximadamente 24 horas. Puede usarlo incluso al bañarse. Cuando despierte, retire el parche anterior, lave el área, luego aplique uno nuevo en piel limpia y úselo por 24 horas. Si nota sueños intensos o alteraciones en el sueño, puede quitarse el parche antes de dormir y ponerse uno nuevo por la mañana.

Coloque el parche en piel limpia, seca, sin vello, en la parte superior del cuerpo (pecho, brazo, hombro, espalda o parte interna del brazo). Use cada ubicación solo una vez por semana. Evite piel irritada, grasosa, cicatrizada o dañada. Retire la cubierta protectora y aplique inmediatamente el parche sobre la piel. Presione durante 4 segundos para que se adhiera correctamente.

- Lávese las manos con agua y jabón después de aplicar el parche.
- Al cambiarlo, dóblelo por la mitad con el lado pegajoso hacia adentro y deséchelo adecuadamente.

Manténgalo fuera del alcance de niños y mascotas. Los parches, pastillas y chicles de nicotina — incluso los ya usados — pueden contener suficiente nicotina para causar daño. En caso de ingestión o uso accidental, llame al Centro de Control de Veneno: 800-222-1222.

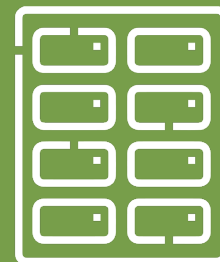


Llame al **1-855-DÉJELO-YA (1-855-335-3569)** para recibir apoyo gratuito y confidencial para dejar el tabaco o la nicotina.

THE UNIVERSITY OF TEXAS

**MDAnderson
Cancer Center**

Making Cancer History®



Chicle

Use una pieza cada 1–2 horas durante las primeras 6 semanas de su intento por dejar de fumar y configure una alarma para mantenerse en horario. Para asegurarse de que su cuerpo reciba suficiente nicotina y así reducir los síntomas de abstinencia, se recomienda usar al menos 6–8 piezas de chicle por día durante las primeras 6 semanas. Trate de anticiparse a cuándo puede tener un antojo y mastique una pieza de chicle antes de que aparezca el deseo.

Si está usando el chicle junto con el parche de nicotina, no use más de 16 piezas de chicle al día. Después de 6 semanas sin usar tabaco, puede reducir a 1 pieza cada 2–4 horas, y luego extender a 1 pieza cada 4–8 horas.

Si fuma menos de 10 cigarrillos al día, o no fuma todos los días, hable con su médico o proveedor de salud sobre la dosis adecuada. Es posible que le recomienden comenzar con una dosis menor y usar el chicle con menos frecuencia.

No coma ni beba durante al menos 5 minutos antes, durante o después de usar el chicle, ni mientras lo tenga en la boca. Las comidas o bebidas ácidas, como el refresco o el café, pueden impedir que la nicotina se absorba adecuadamente en la mucosa bucal.

El chicle de nicotina no es como el chicle normal. Para usarlo correctamente, debe alternar entre masticarlo y “guardarlo” en la boca. Idealmente, muerda y mastique lentamente durante 5–15 segundos o hasta sentir un cosquilleo en la boca. Luego “guarde” el chicle entre los dientes o entre la encía y la mejilla. Manténgalo ahí por 5–15 segundos para permitir que la nicotina se absorba a través de la boca y entre en su cuerpo. Repita este proceso de “masticar” y “guardar” durante 15–30 minutos, cambiando ocasionalmente el lugar donde lo guarda dentro de la boca.

Manténgalo fuera del alcance de niños y mascotas. Los parches, pastillas y chicles de nicotina — incluso los ya usados — pueden contener suficiente nicotina para causar daño. En caso de ingestión o uso accidental, llame al Centro de Control de Veneno: 800-222-1222.



Llame al **1-855-DÉJELO-YA (1-855-335-3569)** para recibir apoyo gratuito y confidencial para dejar el tabaco o la nicotina.

THE UNIVERSITY OF TEXAS

MDAnderson
Cancer Center

Making Cancer History®

Pastillas (Lozenges)

Use una pastilla cada 1–2 horas durante las primeras 6 semanas de su intento por dejar el tabaco, y configure una alarma para ayudarlo a mantenerse en horario. Después de 6 semanas de abstinencia, reduzca a una pastilla cada 2–4 horas. Luego de 3 semanas en ese horario, reduzca a una pastilla cada 4–8 horas. Trate de anticiparse a los momentos en los que sienta ansiedad por fumar y use una pastilla antes de que ocurra ese deseo.

- Si está usando las pastillas junto con el parche de nicotina, no use más de 16 pastillas al día.
- No use más de una pastilla a la vez, ni use una inmediatamente después de otra.
- No coma ni beba al menos 5 minutos antes o después de usar la pastilla, ni mientras la tiene en la boca.

Las pastillas de nicotina no son como las pastillas regulares. Para usarlas correctamente, coloque una pastilla entre la mejilla y la encía. Puede sentir una sensación de calor u hormigueo. Deje que la pastilla se disuelva lentamente durante 20–30 minutos (o 10–15 minutos si se trata de una pastilla mini), moviéndola de un lado de la boca al otro. No mastique, succione ni trague la pastilla, ya que la nicotina se absorbe en la boca y no se absorbe correctamente si llega al estómago.

Manténgalo fuera del alcance de niños y mascotas. Los parches, pastillas y chicles de nicotina — incluso los ya usados — pueden contener suficiente nicotina para causar daño. En caso de ingestión o uso accidental, llame al Centro de Control de Veneno: 800-222-1222.



Llame al **1-855-DÉJELO-YA (1-855-335-3569)** para recibir apoyo gratuito y confidencial para dejar el tabaco o la nicotina.

THE UNIVERSITY OF TEXAS

MDAnderson
Cancer Center

Making Cancer History®