



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®