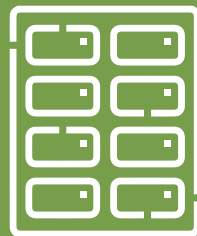


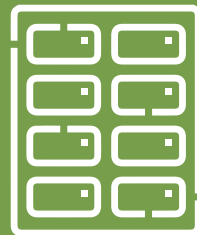
Terapias de Reemplazo de Nicotina:

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.

TRNs: Chicle – continuación



- **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®