

## Inhalador de nicotina

Los inhaladores de nicotina están disponibles solamente con receta de su médico.

### Posibles efectos secundarios:

- Tos
- Irritación de boca y garganta
- Inflamación nasal

### No lo utilice si usted está:

- Embarazada
- Amamantando

*Si tiene un padecimiento del corazón, pregunte al médico antes de usar un inhalador.*

## Aerosol nasal de nicotina

Los aerosoles nasales de nicotina solo se venden con receta médica.

### Posibles efectos secundarios:

- Irritación nasal y sinusitis
- Congestión nasal
- Cambios en el sentido del olfato y el gusto

### No lo utilice si usted está:

- Embarazada
- Amamantando

*Si sufre un padecimiento del corazón, consulte a su médico antes de su empleo.*

## Bupropion (Zyban)

Este medicamento solo se vende con receta médica.

### Posibles efectos secundarios:

- Insomnio
- Boca seca
- Temblores
- Reacciones alérgicas (tales como irritación de la piel, comezón y urticaria/ronchas)
- Crisis, incluyendo convulsiones y pérdida de la conciencia (uno de cada 1,000 usuarios)

### No lo utilice si usted está:

- Embarazada
- Amamantando
- Tiene antecedentes de crisis convulsivas
- Tiene un desorden alimenticio
- Ha utilizado un inhibidor de la MAO (Monoaminooxidasa) en las últimas dos semanas
- Usa cualquier tipo de medicamento para la depresión

## Usted Está Listo Para Dejar el Tabaco

- Fije una fecha para dejarlo.
- Escriba su compromiso.
- Siga las instrucciones que incluimos en párrafos anteriores.

## ¡Usted Puede Hacerlo! ¡Empice Ahora!

### Referencias:

- 1 Help me quit using tobacco: Mayo Clinic Nicotine Dependence Center, 2001
- 2 Tips to help you quit: American Cancer Society, 2001
- 3 Quit smoking action plan. New York: American Lung Association, 1998;8

## ¿Cómo Empiezo?

### Dos puntos de consejo:

Es conveniente pedir ayuda. Cada año, solamente alrededor de 5% de las personas que intentan dejar el tabaco por su cuenta lo logran. Investigaciones muestran que quienes se inscriben en programas formales para dejar el tabaco logran el mayor éxito.

Siga intentando. Muchos adictos al tabaco requieren muchos intentos antes de que puedan lograrlo. Si vuelve a fumar, no pierda las esperanzas. Un intento sin éxito no es una falla; es una experiencia de aprendizaje que acerca a la persona más a su objetivo. ¡Vuelva a intentarlo!

## Cómo Dejar el Tabaco

### Para mayores informes contacte a:

AMERICAN COLLEGE OF  
**ACHEST**  
P H Y S I C I A N S

3300 Dundee Road • Northbrook, IL 60062

Teléfono: (847) 498-1400

Fax: (847) 498-5460

E-mail: [accp@chestnet.org](mailto:accp@chestnet.org)

Web: [www.chestnet.org](http://www.chestnet.org)

AMERICAN COLLEGE OF  
**ACHEST**  
P H Y S I C I A N S

## Un Nuevo Enfoque de la Vida

Para dejar de usar productos que contengan tabaco, usted necesitará un nuevo enfoque de la vida. Las personas que lo han dejado con éxito han desarrollado nuevas actitudes y actividades que reemplazan aquellas que rodeaban el fumar, y otros usos del tabaco. Antes de que intente dejarlo, piense en prepararse para ello. Entre mayor preparado esté, tiene mayor probabilidad de éxito. Aquí hay algunas sugerencias:

- Decidir que quiere dejar el tabaco definitivamente.
- Hacer una lista de razones, incluyendo razones personales, efectos médicos, beneficios de salud, ventajas económicas y beneficios a otras personas.
- Repetir una de estas razones a sí mismo muchas veces cada mañana.
- Empezar a acondicionarse físicamente con una rutina de ejercicio moderada. Descanse mucho y tome muchos líquidos.
- Seleccionar una fecha objetivo para dejar el tabaco dentro de las próximas dos semanas. No permita que nada cambie esta fecha.
- Identificar las barreras para dejar el tabaco ¿Qué lo hará difícil? ¿Qué situaciones lo harán desear tabaco? ¿Qué puede hacer para cambiar este hábito?
- Hacer una lista de las personas que pueden apoyar su decisión de dejar el tabaco, tales como familia, amigos y compañeros de trabajo. Platique sus planes con ellos y pídale ayuda.
- Si alguna de estas personas es un fumador, pídale que deje de fumar al estar cerca de usted, o mejor aún, pregúntele si no quiere dejar el tabaco al mismo tiempo que usted.
- Limpiar el lugar donde usualmente fuma de cualquier cosa que pueda recordarle los cigarrillos – como encendedores, ceniceros o cerillos.

- Limpiar la casa y el automóvil; intente remover el olor a cigarrillo tanto como sea posible.
- Hacer una lista de actividades, pasatiempos, e intereses que puede hacer para mantener su pensamiento en otra cosa que no sea fumar.
- Prepararse con conocimiento acerca de los síntomas de dejar el cigarrillo y las maneras para enfrentarse a ellos.<sup>1-3</sup>

### Cómo Enfrentar el Abandono de la Nicotina 1, 2

#### Síntomas al dejar la nicotina

Deseos de tabaco

Irritabilidad

Insomnio

Aumento del apetito

#### Cómo enfrentarlos

Distraerse con pasatiempos y actividades.  
Hacer ejercicios de respiración.  
Darse cuenta de que los deseos son breves y pasajeros.

Realizar respiraciones largas y profundas.  
Tomar un baño caliente cuando sea posible.

Caminar antes de ir a dormir.  
Evitar bebidas con cafeína después del mediodía.  
Relajarse con un buen rato de lectura.

Tomar agua o líquidos de bajas calorías.  
Preparar un equipo supervivencia personal: incluya popotes, rajas de canela, agitadores de café, regaliz, palillos de dientes, chicle, o verduras frescas.

Inhabilidad para concentrarse

Fatiga

Estreñimiento, gas y dolor de estómago

Ansiedad

### Medicamentos que Pueden Ayudar

Pida al médico o personal de la clínica de tabaco los tratamientos que han demostrado eficacia para dejar de fumar.

#### Parche de nicotina

Este parche debe ser aplicado en un área relativamente libre de vello entre el cuello y la cintura al despertarse en el día que decida dejar el tabaco y se debe reemplazar con un nuevo parche en un sitio nuevo cada día.

Tomar una caminata ligera.  
Hacer respiraciones profundas de aire fresco.  
Simplificar su horario por algunos días.  
Tomar un descanso.

Dormir suficiente cada noche (7 a 8 horas).  
Tomar siestas cuando sea posible.  
Tratar de no forzarse durante 2 a 4 semanas.

Tomar muchos líquidos.  
Gradualmente cambiar su dieta.  
Hablar con el nutriólogo.  
Agregar fibra a la dieta: frutas, verduras crudas, cereales de grano entero.

Mantener las manos ocupadas con otras actividades.  
Usar una pelota de goma o antiestrés.

Lea cuidadosamente y siga las instrucciones en el inserto que viene en el empaque, ya que las dosis varían dependiendo de la marca.

#### Posibles efectos secundarios:

- Dolor de cabeza
- Mareo
- Malestar estomacal
- Debilidad
- Visión borrosa
- Insomnio
- Sueños vívidos
- Ligera comezón o quemazón en la piel
- Diarrea

#### No lo utilice si usted está:

- Embarazada
- Amamantando

*Si tiene un padecimiento del corazón, pregunte al médico antes de usar estos parches.*

### Chicle de nicotina

Si usted está fumando menos de 25 cigarrillos al día, se sugiere que utilice chicles de 2 mg, no más de 24 al día, por 3 a 6 meses. Si usted está fumando 25 o más cigarrillos al día, debe utilizar los chicles de 4 mg, de la misma manera.

El chicle debe ser masticado lentamente hasta que produzca un sabor a menta o pimienta y luego colocar el chicle entre las mejillas por aproximadamente 30 minutos y volver a masticarlo cuando tenga deseos de fumar.

#### Posibles efectos secundarios:

- Boca seca/dolorida
- Hipo
- Malestar estomacal
- Dolor de mandíbula

#### No lo utilice si usted está:

- Embarazada
- Amamantando

*Si tiene un padecimiento del corazón, pregunte al médico antes de usar los chicles de nicotina.*