

Ayuda Farmacologica para dejar de fumar



¿Cómo funcionan los parches de nicotina?

Los parches de nicotina funcionan liberando nicotina a través de la piel para evitar o reducir los síntomas que se producen al dejar de fumar y que causan la recaída de mucha gente. Estas cantidades de nicotina son menores que las que usted se administraba a través de los cigarrillos, y serán constantes a lo largo del día. De esta manera disminuyen los síntomas desagradables y el deseo de fumar, pero sin obtener el placer que aportan los cigarrillos y, por tanto, sin crear adicción. Los parches no contienen las demás sustancias químicas tóxicas que hay en los cigarrillos.

Son, por tanto, un MEDICAMENTO y han de usarse como tal. Siga las instrucciones del personal sanitario.

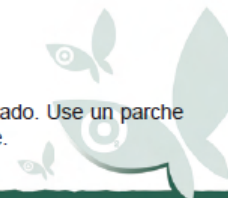
¿Para qué sirven los parches de nicotina?

Está comprobado científicamente que los parches de nicotina por sí solos o combinados con otros medicamentos específicos frente al tabaquismo constituyen una gran ayuda para dejar de fumar, multiplicando por dos las posibilidades de conseguirlo.

Son importantes, pero no hacen milagros. Le será más llevadero el proceso de dejar de fumar. Sin su deseo firme y los consejos y apoyos que va a recibir son menos eficaces.

¿Como deben usarse?

Deben usarse a diario durante al menos 8 semanas, según la dosis que le hayan indicado. Use un parche nuevo todos los días. Tenga disponibles para que no se le terminen mientras los necesite.



En el momento de comenzar con el tratamiento debe abandonar por completo el consumo de tabaco.

Puede usted bañarse, ducharse y realizar cualquier actividad con el parche puesto.

Se aconseja seguir los siguientes pasos:

1. Colóquese un parche nuevo al levantarse cada mañana a la misma hora.
2. Antes de colocarlo, retire el plástico que recubre el adhesivo y airéelo unos segundos; esto reducirá la posible irritación local.
3. Use una zona de piel limpia, sana, seca y sin vello, preferiblemente por encima de la cintura. Coloque el parche en un sitio diferente todos los días. Evite ponérselo en el mismo sitio hasta pasados siete días. Es útil limpiar antes el punto de aplicación con un poco de alcohol y, sobre todo, secarlo adecuadamente.
4. Una vez aplicado, presione con un dedo toda la superficie unos segundos para pegarlo bien.
5. Los parches no deben partirse o cortarse. Si se rompe o rasga, hay que usar un parche nuevo.



|
4
|

6. Retírelo de un tirón a las 16 ó 24 horas según la duración del mismo. Los parches de 16 horas retíreselos antes de acostarse y los de 24 horas al levantarse.

TENGA EN CUENTA QUE:

1. El parche no es suficiente para que usted deje de fumar. Es una ayuda para reducir y a veces evitar los síntomas desagradables de la abstinencia a la nicotina.
2. Es posible que note picores leves o enrojecimiento de la piel en la zona donde estuvo el parche. Normalmente desaparecen por sí solos en pocos días. Si no es así u observa un sarpullido o inflamación por todo el cuerpo quítese el parche y consulte a su médico.
3. Si nota dolor de cabeza, malestar, dolor de estómago o diarrea asociado al parche, consulte a su médico.
4. Si tiene problemas para dormir, pesadillas o sueños extraños consulte con su médico.

Si ha olvidado ponerse el nuevo parche a la hora habitual, hágalo de inmediato y al día siguiente póngaselo a su hora habitual. Para estos imprevistos es útil llevar un parche en el bolso, en el monedero o en el coche. Si continúa fumando o ha recaído contacte con su terapeuta.

2 CÓMO FUNCIONAN Y DEBEN USARSE LOS CHICLES DE NICOTINA

¿Qué son y cómo funcionan los chicles de nicotina?

Los chicles de nicotina son unas piezas de goma de mascar que contienen 2 o 4 mg de nicotina que penetra

|
5
|





en el cuerpo a través de la mucosa orofaríngea. No son golosinas. Son medicamentos y han de usarse como tales.

¿Para qué sirven los chicles de nicotina?

Está comprobado científicamente que los chicles por sí solos o combinados con otros medicamentos frente al tabaquismo constituyen una gran ayuda para dejar de fumar, multiplicando por dos sus posibilidades de conseguirlo.

Son una excelente ayuda, pero no hacen milagros. Le harán más llevadero el proceso de dejar de fumar, pero sin su voluntad firme y el apoyo y consejos que va a recibir, son menos eficaces.

¿Cómo deben usarse los chicles de nicotina?

En el momento de comenzar con el tratamiento debe abandonar por completo el consumo de tabaco. Siga las siguientes recomendaciones para la correcta utilización de los chicles de nicotina:

1. El chicle de nicotina es una medicación que le ayudará a dejar de fumar. Es imprescindible que lo utilice de acuerdo a las dosis que le ha prescrito su médico o enfermera.
2. Es muy recomendable que lo utilice de la siguiente forma: introduzca el chicle en su boca y mástíquelo hasta sentir un fuerte sabor a

nicotina. En ese momento detenga la masticación y guarde el chicle entre la mejilla y las encías. Espere a que el sabor fuerte desaparezca, y, cuando esto haya ocurrido, reinicie la masticación. No debe masticar continuamente el chicle. Utilícelo como le hemos indicado y trate de no tragar saliva mientras usa el chicle. Tenga en cuenta que si utiliza el chicle correctamente éste no durará más de 20 minutos. Después de este tiempo toda la nicotina que había en la goma de mascar habrá desaparecido y usted no notará su sabor.

3. Cuando utilice un chicle de nicotina tiene que saber esperar entre 2 y 3 minutos desde el comienzo de su utilización, hasta que empiece a sentir los efectos beneficiosos del mismo.
4. El chicle le ayudará a calmar muchos de los síntomas del síndrome de abstinencia. Le disminuirán las ganas de fumar, si lo utiliza correctamente e, incluso, notará que la ansiedad e irritabilidad se alivian con el uso del mismo.
5. El chicle puede ayudar a quitarle las ganas de fumar en situaciones concretas. Tenga siempre a mano unas cuantas piezas de chicle para cuando, de forma imprevista, aparezcan este tipo de situaciones.
6. Cuando utilice el chicle puede sentir mal sabor en la boca o incluso irritación de garganta. Si esto le ocurre debe tratar de masticar con más lentitud y evitar tragar la saliva.
7. El sabor puede resultar desagradable, sobre todo los primeros días. Recuerde que son medicamentos, no golosinas. De todas formas, puede intentar modificar su sabor usándolos junto a chicles o caramelos comunes de otros sabores, evitando los de sabor ácido, que disminuyen la absorción de nicotina en su boca.
8. Evite comer y beber mientras usa chicles o comprimidos de nicotina y unos diez minutos antes, sobre todo café y bebidas con gas, que disminuyen mucho la absorción de nicotina en su boca.

9. Si mastica el chicle con energía y sin hacer las pausas recomendadas, la nicotina no se absorbe en la boca y pasa al estómago, donde puede producir molestias. Además aumenta la posibilidad de dolor en la mandíbula, molestias en los dientes y flatulencia (gases).

10. Muchas personas optan por usar menos cantidad de chicles o comprimidos de lo que se les indica por miedo o creencias equivocadas que circulan por la calle. Si hace esto, no estará recibiendo suficiente nicotina, lo pasará peor, correrá el riesgo de que el tratamiento no sea eficaz y vuelva a fumar.

8

3 CÓMO FUNCIONAN Y DEBEN USARSE LOS COMPRIMIDOS DE NICOTINA

¿Qué son y cómo funcionan los comprimidos de nicotina?

Los comprimidos son pieza que contienen 1 mg de nicotina que penetra en el cuerpo a través de la mucosa orofaríngea. No son golosinas. Son medicamentos, y han de usarse como tales.

¿Para qué sirven los comprimidos de nicotina?

Está comprobado científicamente que los comprimidos de nicotina por



sí solos o combinados con otros medicamentos constituyen una gran ayuda para dejar de fumar, multiplicando por dos sus posibilidades de conseguirlo.

Son una excelente ayuda, pero no hacen milagros. Le harán más llevadero el proceso de dejar de fumar, pero sin su voluntad firme y el apoyo y consejos que va a recibir, son poco eficaces.

¿Cómo deben usarse los comprimidos de nicotina?

En el momento de comenzar con el tratamiento debe abandonar por completo el consumo de tabaco.

Siga las siguientes recomendaciones para la correcta utilización:

1. Chupe el comprimido hasta que sienta un sabor fuerte picante u hormigueo en la boca.
2. A continuación, coloque el comprimido entre la encía y la pared de la mejilla.
3. Vuelva a chupar el comprimido al disminuir el sabor.
4. Repita esta operación hasta que el comprimido se haya disuelto por completo.
5. El sabor puede resultar desagradable, sobre todo los primeros días. Puede intentar disimular su sabor usándolos junto a caramelos de otros sabores, evitando los de sabor ácido, que disminuyen la absorción de nicotina en su boca.
6. Evite comer y beber mientras los usa y unos diez minutos antes, sobre todo café y bebidas con gas, que disminuyen mucho la absorción de nicotina en su boca.

9



7. Los primeros días puede notar irritación en la garganta. Esta reacción es pasajera y desaparece normalmente con el uso.

8. Muchas personas optan por usar menor cantidad de comprimidos de las indicadas por miedo o creencias equivocadas que circulan por la calle. Si hace esto, no estará recibiendo suficiente nicotina, lo pasará peor y correrá el riesgo de que el tratamiento no sea eficaz.

4 CÓMO FUNCIONA Y DEBE USARSE EL BUPROPION

¿Qué es y cómo funciona el Bupropion?

El Bupropión es un medicamento que ayuda a dejar de fumar, reduciendo las ganas de fumar y los síntomas que se asocian con el consumo de tabaco. Actúa sobre las neuronas cerebrales, equilibrando los efectos de la falta de nicotina. Por lo tanto el "Bupropión", no es nicotina, es un MEDICAMENTO para ayudar a los fumadores a dejar de serlo. Siga estrictamente las instrucciones de su médico. Sólo debe usarse bajo prescripción médica.

¿Para qué sirve el Bupropion?

Bupropion es un medicamento que actúa en el Sistema Nervioso Central sobre los mismos centros nerviosos que actúa la nicotina.

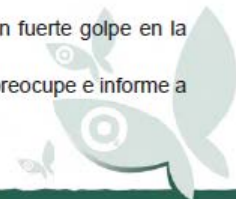
Produce efectos similares a los que ocasiona la nicotina, aunque sin crear dependencia. Es por esto, por lo que la utilización del Bupropión cuando se está dejando de fumar, ayuda significativamente a controlar los síntomas del síndrome de abstinencia y de esta forma evita las recaídas.

¿Cómo debe usarse el Bupropion?

Durante los 6 primeros días de tratamiento, deberá tomar un comprimido de 150 mg de bupropión al día. A partir del séptimo día se incrementará la dosis hasta un comprimido de 150 mg de bupropión dos veces al día. Es preferible tomar el primer comprimido del día al levantarse por la mañana y el segundo al menos ocho horas después de haber tomado el primero. Tenga en cuenta que es recomendable que el segundo comprimido del día lo tome de 5 a 6 horas antes de acostarse y que entre toma y toma de comprimido al menos deben transcurrir ocho horas.

Precauciones de uso:

- Siga correctamente las indicaciones de uso que su médico le haya dado. Tenga en cuenta que en algunas ocasiones la dosis que se recomienda es inferior a la estándar.
- Informe a su médico sobre todos los tipos de medicamentos y productos de herbolario que toma habitualmente.
- Informe a su médico si en alguna ocasión ha sufrido epilepsia o convulsiones o un fuerte golpe en la cabeza.
- Es posible que al tomar esta medicación note insomnio y sequedad de boca. No se preocupe e informe a su médico para que ponga remedio a las molestias.



5 CÓMO FUNCIONA Y DEBE USARSE LA VARENICLINA

¿Qué es y cómo funciona la Vareniclina?

La Vareniclina es un medicamento específico para dejar de fumar. Es un agonista parcial de los receptores cerebrales nicotínicos reduciendo las ganas de fumar y los síntomas de abstinencia que se asocian con el consumo de tabaco. Por lo tanto la "Vareniclina", no es nicotina, es un MEDICAMENTO para ayudar a los fumadores a dejar de serlo. Siga estrictamente las instrucciones de su médico. Solo debe usarse bajo prescripción médica.

¿Para qué sirve la vareniclina?

La Vareniclina es un medicamento que actúa sobre los receptores nicotínicos del sistema nervioso central, mantienen los niveles moderados de dopamina reduciendo los síntomas de abstinencia (agonista) y bloquea los receptores de nicotina lo que reduce las ganas de fumar (antagonista). Es por esto, por lo que la utilización de vareniclina ayuda a dejar de fumar y evita las recaídas.

¿Cómo debe usarse la Vareniclina?

El tratamiento completo dura 12 semanas y debe iniciarse el tratamiento una semana antes de dejar de fumar. Durante los días 1, 2 y 3 deberá tomar un comprimido de 0,5 mg seguido de dos



12

comprimidos de 0,5 mg los días 4, 5, 6 y 7. A partir del octavo día se incrementará la dosis a 1 comprimido de 1 mg dos veces al día. Es preferible tomar el primer comprimido del día al levantarse por la mañana y el segundo al menos ocho horas después de haber tomado el primero. Tenga en cuenta que es recomendable que el segundo comprimido del día lo tome de 5 a 6 horas antes de acostarse y que entre toma y toma de comprimido al menos deben transcurrir ocho horas.

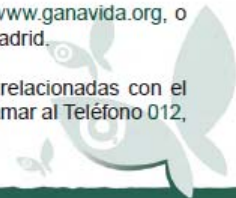
Precauciones de uso:

- Siga correctamente las indicaciones de uso que su médico le haya dado. Tenga en cuenta que en algunas ocasiones la dosis que se recomienda es inferior a la estándar.
- Informe a su médico sobre todos los medicamentos que toma habitualmente.
- Informe a su médico si padece de alguna enfermedad renal grave.
- Es posible que al tomar esta medicación note náuseas, insomnio, estreñimiento o vómitos. No se preocupe e informe a su médico para que ponga remedio a la molestia.

13

6 SI QUIERE SABER MÁS...

- Para descargar copias de este folleto o de otros disponibles sobre tabaco visite www.ganavida.org, o www.madrid.org (portal salud) de la Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid.
- Para obtener mayor información sobre cómo dejar de fumar u otras cuestiones relacionadas con el tabaquismo le recomendamos que recurra a su Centro de Salud. También puede llamar al Teléfono 012, 010 ó 914000000 de atención al ciudadano.



- También puede acceder a las páginas Web oficiales en las que puede encontrar información de gran utilidad:
 - Sociedad Española de Especialistas en Tabaquismo, SEDET: www.sedet.es
 - Comité Nacional para la Prevención del Tabaquismo, CNPT: www.cnpt.es
 - Ministerio de Sanidad y Consumo: www.msc.es
 - Organización Mundial de la Salud, OMS: www.who.org
 - Sociedad Científica Española de Estudios del Alcohol, el Alcoholismo y otras Toxicomanías, Socidrogalcohol: www.socidrogalcohol.org
 - Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica, SEPAR: www.separ.es
 - Asociación de fumadores pasivos que defiende el derecho a vivir sin humo de tabaco: www.nofumadores.org


Servicio Madrileño de Salud
 Dirección General de
 Atención Primaria


Comunidad de Madrid

¡GANA VIDA!
SIN TABACO

Con la colaboración de:







Editado por:

Trabajando juntos por un mundo más sano



NEUMO
MADRID
SECCIÓN DE NEUMOLOGÍA Y CIRUGÍA TORÁCICA