

Productos para ayudarle a dejar de fumar Products help you to quit smoking

Es posible que no sea fácil dejar de fumar. Los productos que contienen tabaco son adictivos, por lo cual es más fácil dejar de fumar con ayuda.

Hay una serie de productos médicos disponibles que duplican sus posibilidades de éxito.

¿Qué tipo de productos?

Los productos médicos que han demostrado ser eficaces son:

1. **Terapias de Reemplazo de la Nicotina:**
Parches, goma de mascar e inhaladores;
Todas las terapias de reemplazo de la nicotina están disponibles en el mostrador de la farmacia de su barrio y se venden sin receta médica.
2. **Tabletas Zyban**
Deben ser recetadas por un médico y están en la lista del Programa de Beneficios Farmacéuticos, por lo cual salen más baratas. etc.

Se ha demostrado que el uso correcto de estos productos duplica las posibilidades de dejar de fumar entre las personas que fuman mucho.

Si usted ha tenido recientemente un ataque al corazón, si está embarazada o amamantando, hable con su médico antes de empezar a usar estos productos.

¿Cómo actúa la Terapia de Reemplazo de la Nicotina (NRT)?

La NRT actúa mediante el reemplazo de la nicotina que se obtiene de los cigarrillos por nicotina que liberan la goma de mascar, parche o inhalador.

- La goma libera la nicotina lentamente a través del revestimiento de la boca;
- Los parches liberan la nicotina lentamente a través de la piel;
- El inhalador libera la nicotina un poco más rápido a través de los pulmones.

Debido a que estos productos liberan una dosis baja constante de nicotina comparada con los cigarrillos:

- Reducen la adicción a la nicotina de los cigarrillos; y
- Reducen los síntomas de privación, por ej. intensos deseos y ansiedad.

Cómo se usa la terapia de reemplazo de la nicotina (NRT)

Para todos los fumadores de 10 o más cigarrillos al día se recomienda el uso de una dosis alta de NRT.

Goma: Mascar 3 - 4 veces;
Aplástela y colóquela entre su mejilla y la encía;
Bótela después de 30 minutos;
Use la goma a intervalos regulares, por ejemplo, un pedazo por hora;
La goma NO se debe mascar como goma corriente, sino que hay que usarla como un parche oral.

Parches: Aplique el parche, en la mañana, sobre la piel seca y suave de un brazo o parte superior del cuerpo;
Elija un sitio diferente cada día para evitar la irritación de la piel.

Inhalador: Se parece a un cigarrillo y la nicotina se inhala por la boca;
Puede ser útil para aquellas personas que echan de menos la acción de fumar.

Se debe usar la NRT por un mínimo de siete semanas para que actúe correctamente.

Algunos fumadores confunden los síntomas de privación del tabaco con los efectos secundarios de la NRT. Cuando están usando la NRT pueden sentirse tensos, agitados, deprimidos, tienen el sueño perturbado o ansias de cigarrillos. Estos pueden ser síntomas de privación de la nicotina.

Pueden ocurrir cuando la nicotina de la NRT no ha reemplazado correctamente la nicotina de los cigarrillos. Se pueden combinar diferentes tipos de NRT para mejorar las posibilidades de éxito en dejar de fumar, por ejemplo parches y goma o parches con inhalaste.

En algunas personas se manifiestan efectos secundarios, pero generalmente son leves. Si usted está preocupado hable con su doctor.

¿Qué es Zyban?

Zyban es un medicamento sin nicotina que ayuda a dejar de fumar. Se vende solamente con receta médica, de modo que debe visitar a su doctor. Se puede combinar el Zyban con la NRT para ayudar a dejar de fumar.

Otras estrategias

Otras cosas que pueden ayudarle cuando deja el cigarrillo:

- Orientación psicosocial;
- Formular un plan para dejar de fumar;
- Fijar una fecha para cesar;
- Disminuir la cantidad que fuma antes de la fecha de cese.
- Dejar el cigarrillo junto con un amigo;
- Reducir el consumo de alcohol y café en las dos primeras semanas;
- Evitar la compañía de personas que fuman.

En aproximadamente tres meses la mayoría de quienes dejan de fumar han pasado a ser no fumadores.

Cosas que recordar

- Muchos ex-fumadores han hecho varias tentativas antes de dejar de fumar definitivamente;
- El planear mejorará sus posibilidades de éxito;
- Los beneficios para la salud de dejar de fumar empiezan dos horas después de cesar.

Para mayor información

- Hable con su médico o farmacéutico.
- Llame a la Quitline al 131 848. Si necesita ayuda para hacer llamadas telefónicas en inglés, llame al Servicio de Interpretación y Traducción (TIS) al 131 450.

Los números telefónicos indicados son correctos al momento de publicación, pero cambian continuamente. Puede ser necesario verificar los números en la guía telefónica.

REVIEWED
May 2001
NSW Multicultural Health Communication Service