

# Guía para el paciente: Terapia para dejar de fumar

## CHICLE DE NICOTINA 2 mg, 4 mg

Aumente su probabilidad de dejar de fumar combinando medicamentos con terapia de conducta.

### ¿Qué hace este medicamento?

El chicle contiene nicotina para ayudarle a dejar de fumar reduciendo los síntomas de abstinencia. El chicle de nicotina se recomienda junto con un programa para dejar de fumar que le brinda apoyo adicional y materiales educativos.

### ¿Cómo lo uso?

- ◆ Seleccione una fecha en la que quiere dejar de fumar (fecha para dejar de fumar).
- ◆ Comience a usar el chicle en la fecha en la que quiere dejar de fumar.
- ◆ Mastique el chicle usando la técnica de **masticar y dejar actuar** colocando el chicle entre la encía y la mejilla durante el tiempo que sea necesario ('chew and park').
- ◆ **Mastique:** A diferencia de los chicles comunes, mastique hasta sentir un gusto picante o un ligero hormigueo en la boca.
- ◆ **Deje actuar** el chicle colocándolo entre la mejilla y la encía. Déjelo allí durante aproximadamente un (1) minuto para que la nicotina se absorba hasta que el gusto u hormigueo desaparezcan.
- ◆ Repita los pasos de masticar y dejar actuar hasta que el gusto u hormigueo desaparezcan.\*\*
- ◆ No coma ni beba por 15 minutos antes de mascar o mientras masca. Hacerlo podría impedir que el chicle actúe correctamente.
- ◆ Use a lo largo del día, no es un medicamento para usar "a demanda".
- ◆ Primera semana: 1 chicle cada 1-2 horas. Use por lo menos 8-9 chicles para comenzar.
- ◆ No use más de 24 chicles al día.
- ◆ Cada semana: Evalúe cómo le está funcionando y disminuya gradualmente el uso. Puede usar chicles o pastillas sin azúcar para reemplazar los chicles de nicotina.
- ◆ Meta: Disminuir el uso en un período de 2 a 3 meses.
- ◆ Si tiene un desliz y fuma, siga usando el chicle e intente no fumar.

\*\* Un chicle dura entre 20 y 30 minutos

### ¿Cuáles son los posibles efectos secundarios?

- ◆ Podría causar dolor en la boca, irritación oral, hipo, dolor en la quijada, náuseas y vómitos.  
**El uso correcto de los chicles puede ayudar a evitar estos efectos secundarios.**
- ◆ Si tiene cualquier efecto secundario que no puede tolerar, deje de usar el chicle y comuníquese con su médico.