

## **Guía para fumadores para usar la terapia de reemplazo de nicotina**

La terapia de reemplazo del uso de nicotina (NRT, por sus siglas en inglés) incluye varios medicamentos que no requieren recetas de parte de un médico, y que son seguros y efectivos para ayudar a dejar de fumar. Estos incluyen el parche, el chicle y pastillas de nicotina. Sin embargo, los fumadores no usan lo suficiente NRT para ayudarse a dejar de fumar, particularmente los latinos. Hay muchas razones por esto, pero parte de eso es porque hay malentendidos de como usar estos medicamentos.

Para remediar esta situación, un grupo de expertos que ayudan a dejar de fumar ha publicado un documento que contiene consejos de como usar reemplazos de nicotina que no requieren receta. Este incluye un resumen de una página con 11 piezas clave. Nuestros agradecimientos a Lynn Kozlowski (Universidad de Búfalo) y a Elsevier Publications Inc. (editores de Addictive Behaviors), por darnos permiso para publicar una versión .pdf de todo el documento publicado, de la hoja de consejos (en inglés) y también su traducción al español para los pacientes.

Por favor notar que la mención para el documento es:

Kozlowski LT, .Giovino GA, Edwards B, DiFranza J, Foulds J, Hurt R, Niaura R, Sachs DPL., Selby P, Dollar KM., Bowen D Cummings KM, Counts M, Fox B, Sweanor D, Ahern F. [Advice on using over-the-counter nicotine replacement therapy- patch, gum, or lozenge- to quit smoking.](#) Addictive Behaviors (in press).

Los resúmenes de una hoja son para que los pacientes que quieren dejar de fumar los usen como información. Usted puede bajarlos y usarlos con sus pacientes.

Tanto el proyecto conducido por el Profesor Koslowski como la traducción al español fueron financiadas con donaciones de la Fundación Robert Wood Johnson

**Jonathan Foulds PhD**

**Director, Tobacco Dependence Program at UMDNJ-School of Public Health,  
P.I., Proyecto Vida: Latino Deje de Fumar**

**Pasos para consumidores en el uso del parche, el chicle y pastilla de nicotina:  
Terapias de reemplazo de nicotina sin receta.**

1. NRT es una buena <u>herramienta</u> para ayudarlo a dejar de fumar. Pero no puede hacer todo el trabajo por usted – usted tiene que ayudarse – y no es la única herramienta para ayudarlo.
2. No se preocupe al usar NRT para ayudarlo a dejar de fumar: NRT es una alternativa segura de cigarrillos para fumadores.
3. Sea precavida al usar NRT si está embarazada.
4. NRT es menos adictiva <u>que el cigarrillo</u> y no crea una nueva adicción.
5. Deje de usar NRT solamente cuando se sienta muy seguro de que puede mantenerse alejado de cigarrillos.
6. Si la cantidad de NRT que usted esta tomando no lo ayuda, hable con su médico para ver si puede usar (1) más NRT, si puede usar (2) más de un tipo de NRT al mismo tiempo, (3) si puede usar otros medicamentos para dejar de fumar al mismo tiempo o (4) si puede buscar ayuda por teléfono o en persona.
7. Si NRT lo ayuda a dejar de fumar, pero vuelve a hacerlo cuando deja de usar NRT, debe pensar seriamente en volver a usar NRT la próxima vez que quiera dejar de fumar.
8. Asegúrese de que está usando el <u>chicle o pastilla</u> de la mejor forma: <ul style="list-style-type: none"><li>○ Mastique el chicle lentamente – si lo hace rápido no deja que la nicotina sea absorbida en la boca y puede causarle náusea.</li><li>○ No tome nada durante 15 minutos antes ni mientras este usando el chicle o pastilla para que su boca pueda absorber la nicotina.</li><li>○ Asegúrese de usar la cantidad correcta de nicotina – personas que fuman más de 10 cigarrillos al día deben usar una pieza de 4 mg de chicle o pastilla.</li></ul>
9. Asegúrese de que está usando el <u>parche</u> de la mayor forma: <ul style="list-style-type: none"><li>○ <u>Si no puede dejar de fumar algunos cigarrillos cuando tiene el parche puesto, lo mejor es dejárselo.</u> No deje que unas fumaditas lo hagan quitarse el parche para dejar de fumar.</li><li>○ Quizás deba de añadir chicle o pastilla para resistir la tentación o usar más de un parche a la vez. Hable con su médico acerca de esto.</li></ul>
10. Si le preocupa el costo de NRT, busque los productos genéricos de NRT, que regularmente son más baratos <u>que los productos de marcas reconocidas.</u>
11. Haga lo que sea necesario para lograr su objetivo – no es una debilidad usar medicina para dejar de fumar.

Adaptado de: Kozlowski LT, Giovino GA, Edwards B, DiFranza J, Foulds J, Hurt R, Niaura R, Sachs DPL, Selby P, Dollar KM, Bowen D Cummings KM, Counts M, Fox B, Sweanor D, Ahern F. Advice on using over-the-counter nicotine replacement therapy- patch, gum, or lozenge- to quit smoking. Addictive Behaviors (in press).

“NRT” es un Tratamiento de reemplazo de nicotina (Nicotine Replacement Therapy) para ayudar a dejar de fumar. Los productos de NRT son el parche de nicotina y chicle o

*pastilla*, mismos que puede encontrar sin receta en cualquier farmacia. La nicotina en estos productos reemplaza en cierto grado la nicotina de los cigarrillos de una manera segura para ayudarlo a dejar de fumar. Al leer la etiqueta y los folletos del paquete encontrará información importante de lo que es y como funciona. Los fabricantes de NRT tienen reglas estrictas de lo que deben poner en las instrucciones de uso.

Si está pensando usar NRT, seguramente tendrá preguntas y un experto quizás no podrá responderlas todas. Para ayudar a los fumadores a contestar todas las dudas que tengan, un grupo de expertos clínicos y expertos en investigaciones del hábito de fumar escribieron el reporte siguiente que no ha sido aprobado por la Administración de Comida y Medicinas “FDA” (Food and Drug Administration) ni por otra agencia reguladora, pero representa lo que piensan expertos clínicos e investigadores. Si usted puede consultar con su médico estos problemas, le aconsejamos lo haga, sabiendo que hay algunos productos de NRT y otros más que solo son disponibles con receta.

*1. NRT es una buena herramienta para ayudarlo a dejar de fumar. Pero no puede hacer todo el trabajo por usted – usted tiene que ayudar – y no es la única herramienta que lo puede ayudar.*

Usted se desilusionará si cree que el uso de NRT u otros medicamentos harán que el dejar de fumar sea fácil. No será fácil, pero si más fácil al reducir el antojo o el malestar que tendrá al dejar el cigarrillo. Como otras herramientas, el NRT puede ayudarlo – si usted está dispuesto en trabajar en ello. El NRT no ayudará a todos, pero tome en cuenta que hay más variedad de medicamentos para ayudarlo a dejar de fumar. Si este es el caso, puede tratar otros NRT como el inhalador oral, el spray nasal, tabletas sin nicotina como Bupropion o Varenicline (Chantix). También puede preguntarle a su médico, llamar a la línea de teléfono local para dejar de fumar, o llamar al 1-800-QUITNOW para pedir consejo.

*2. No debe preocuparse de complicaciones por usar NRT para dejar de fumar. NRT es una alternativa segura.*

Estudios muestran que NRT es una alternativa segura, NO causa cáncer o ataques al corazón, ni a fumadores que ya los han padecido. En realidad la nicotina no es el único químico peligroso en cigarrillos. El humo contiene muchos químicos peligrosos, y son estos los responsables de los ataques al corazón, el cáncer y enfermedades del pulmón. Los riesgos que causan el fumar cigarrillos son mucho más que si usa NRT. El fumar causa sufrimiento (pérdida de aliento, dificultad al respirar o dolor si padece cáncer o enfermedades del corazón), y al final puede causar muerte prematura a mitad de gente que ha fumado durante mucho tiempo.

Se ha encontrado que NRT es muy seguro para casi todos los que lo usan, y aún así algunos fumadores y gente en el área de la salud se han preocupado erróneamente. Crean que el parche de nicotina es dañino para pacientes con problemas cardíacos, pero no es verdad.

La nicotina, y por ende el NRT no causan cáncer, pero unos estudios recientes han sugerido que sería mejor para aquellos que toman tratamiento contra el cáncer el dejar de fumar sin usar NRT. Estas personas deberían de hablar con su médico si es que prefieren usar un medicamento aprobado por la FDA sin nicotina, por ejemplo Bupropion [Zyban] o Varenicline [Chantix].

Si acaba de tener complicaciones del corazón (por ejemplo, ataque cardíaco o embolia) dentro de las últimas 4 semanas, es seguro que pueda usar NRT, pero bajo estas circunstancias, usted debe hablar con su médico para ver si puede tomar este u otros medicamentos. Claramente no se debe fumar cigarrillos después de problemas cardíacos, y NRT especialmente el chicle o *pastilla* que actúa en corto tiempo, ha sido usado para ayudar a gente que ha padecido del corazón recientemente y que tienen problemas para dejar el cigarrillo. Sabiendo que el humo del cigarrillo es bastante dañino en comparación con NRT y debe evitar fumar. Para aquellos que han padecido del corazón por un largo tiempo, se ha visto que NRT es seguro.

Los paquetes de NRT vienen con indicaciones y direcciones que pueden hacer creer que se corre más riesgo de tomarlo del que actualmente es. Es un error pensar que cualquier producto NRT es tan dañino como los cigarrillos. ¡NRT no mata, salva vidas!

### *3. Debe ser cuidadosa al usar NRT si está embarazada.*

Algunos estudios muestran que mujeres embarazadas deben de dejar de fumar SIN el uso de NRT, si pueden. Es muy importante para la salud del bebé dejar de fumar cigarrillos. Es mejor si puede dejar de fumar sin NRT. Si usted piensa que necesita de NRT para dejar de fumar durante el embarazo, hable con su médico, sería bueno alejarla de los cigarrillos. Después del nacimiento del bebé, es muy importante que ni la madre ni nadie más fume alrededor de el niño.

### *4. NRT es menos adictivo que los cigarros y no crea adicción.*

Algunos fumadores se preocupan de *volverse* adictos al NRT o *no poder dejar de usar* el chicle, la *pastilla* o el parche. Mientras es cierto que la nicotina en los productos NRT es adictiva, los fumadores ya son adictos a ésta – consumen más en cada cigarrillo que en cualquier producto NRT. Tampoco lo disfrutan tanto como al cigarrillo. Esto es, porque al respirar cuando se fuma a través de los pulmones proporciona al cerebro un descargo de nicotina, mientras que el NRT da nicotina lentamente a través de la piel o la boca. De hecho, muchos fumadores no usan suficiente NRT para obtener la suficiente ayuda para dejar de fumar. Mientras que a muchos fumadores se les puede hacer difícil el dejar de fumar usando NRT debido al nivel de nicotina en estos productos, hay dos factores importantes que recordar: el primero, usar NRT por un largo tiempo es menos dañino a la salud que el fumar cigarrillos por el mismo periodo de tiempo, el segundo, dejar de usar NRT no es tan difícil como dejar de fumar.

5. *¿Por cuánto tiempo debe usar NRT?*

Las instrucciones de los productos NRT dicen que se debe usar de 8 a 12 semanas, depende del producto. Para algunos fumadores, este es el tiempo suficiente para dejar de fumar para siempre. Algunos otros no necesitan tanto tiempo y otros necesitarán usarlo por meses e incluso años para no fumar. Si NRT lo está ayudando a dejar de fumar, le sugerimos que no piense en bajar la cantidad, al menos que (a) usted piense que sufre de efectos secundarios, o (b) no ha sentido antojo de fumar por 14 días seguidos o ganas de fumar en lo absoluto. Usar NRT por más de 8 a 12 semanas no es peligroso. ¡Volver a fumar es peligroso y puede matarlo! De hecho, es un problema común con NRT, que la gente no lo usa el tiempo requerido. Si alguna vez tiene que escoger entre usar NRT o volver a fumar, quédese con el NRT. Si puede resistir fumar fácilmente sin antojos en situaciones que lo hacían fumar en el pasado, usted está listo para dejar de usar NRT.

6. *Si la cantidad de NRT que usa no lo ayuda a dejar de fumar, hable con su médico para ver si puede usar (1) más NRT, (2) más de un tipo de NRT al mismo tiempo, (3) otros medicamentos al mismo tiempo, o (4) consejos para dejar de fumar en persona o por teléfono.*

Aunque las instrucciones dicen que no debe de usar más de un NRT, algunos expertos están de acuerdo en que para algunos fumadores, el usar más de un producto al mismo tiempo puede ayudarlos y que es seguro. El parche, por ejemplo, envía nicotina lentamente al cerebro durante un largo periodo. El chicle de nicotina o la *pastilla* da nicotina a su cerebro un poco más rápido que el parche (aun no tan rápido como los cigarrillos), pero por periodos cortos de tiempo. El chicle o la pastilla aumentan los niveles de nicotina cuando se siente más la necesidad de fumar mientras se usa el parche. En lugar de fumar un cigarrillo cuando tiene el parche, mastique un chicle o use una pastilla para satisfacer el deseo. Estas ganas de fumar no duran por mucho tiempo. Ponga atención a como se siente al usar más de un producto NRT al mismo tiempo, sus mismas reacciones le avisar si está usando poca o mucha nicotina. Medicamentos recetados para dejar de fumar pueden usarse con NRT, pero debe de hablar con su médico primero.

7. *Si NRT lo ayuda a dejar de fumar, pero siente la necesidad de hacerlo cuando lo deja de usar, debe de pensar seriamente volver a usarlo la próxima vez que sienta necesidad de fumar.*

Muchas medicinas se deben tomar una y otra vez hasta curar los problemas de salud que no se van completamente. Por ejemplo, medicinas para el asma, diabetes, y alta presión sanguínea deben de tomarse por largo tiempo, no solo unas semanas. Así como la medicina para el asma ayudó en un ataque anterior, ayudará otra vez, NRT hará lo mismo con un fumador si funcionó en el pasado.

Algunos fumadores vuelven a fumar después de no hacerlo por un tiempo. Si esto le pasa a usted, debe tratar de dejar el cigarrillo cuanto antes y usar las herramientas que lo ayudaron anteriormente. Si NRT lo ayudó, aunque sea por unos días, definitivamente piense en usarlo otra vez. Seguramente habrá mejores y mejorados productos NRT, desde

la última vez que los usó. Si NRT no le ayudó, busque otras formas que lo ayuden para dejar de fumar, pero asegúrese que usaba suficiente NRT y de la forma correcta antes de descartar su uso.

*8. Asegúrese de que está usando el chicle o pastilla de la manera correcta:*

- Ponga el chicle entre sus dientes de 2 a 3 minutos entre masticadas, masticarlo rápido no deja que la nicotina sea absorbida y puede causar náusea.
- No tome nada (incluyendo café, jugo de naranja, cerveza, vino o refrescos) por lo menos 15 minutos antes ni durante el tiempo que mastique el chicle o pastilla para que su boca pueda absorber la nicotina.
- Asegúrese de que está obteniendo la cantidad necesaria de nicotina — la gente que fuma más de 10 cigarrillos al día, debe usar un chicle de 4 mg o una pastilla de 4 mg.

*9. Asegúrese de que está usando el parche de la manera correcta:*

- *Si no puede dejar de fumar cuando usa el parche, lo mejor es dejárselo puesto.* No deje de usarlo por unas cuantas fumadas.
- Quizás deba aumentar el uso de chicle de nicotina o *pastilla*, o usar más de un parche a la vez para salir adelante. Hable con su médico si esto sucede.

*10. El costo de NRT.*

Si le preocupa el costo de NRT, busque una marca genérica que es usualmente más barata que las marcas de renombre. No hay razón para pensar que éstas funcionarán mejor que las genéricas. Y también tenga en mente cuanto cuestan los cigarrillos. Si compra productos NRT con el dinero que usaba para comprar cigarrillos, le ahorrará en el futuro toda una vida de dinero gastado. Y si usted puede encontrar dinero para comprar cigarrillos, seguramente puede encontrar dinero para comprar NRT. Puede hacerlo en el Internet. Es legal y puede ser más barato. Algunos beneficios de salud, incluyendo proveedores de Medicaid cubren NRT, y algunos Departamentos de salud del estado y líneas telefónicas para ayudar a dejar de fumar proveen NRT sin costo alguno si usted se compromete a tener asesoría por teléfono.

*11. Haga lo que sea necesario para lograr su cometido – no es una debilidad usar medicamentos para dejar de fumar.*

Algunas personas creen que si realmente quiere dejar de fumar, usted puede hacerlo sin ayuda alguna. Mientras que es cierto que no todos “necesitan” medicamentos para dejar el cigarrillo, también es verdad que no todos necesitan medicinas para tratar el asma, la diabetes o alta presión sanguínea. NRT es solamente una herramienta que lo ayudará en el arduo proceso para dejar de fumar. Aquellos que dejan de fumar con o sin NRT hacen lo correcto para su salud, y se convierten en ex-fumadores.

Los niveles de adicción varían, y lo que la vida presenta varía de persona a persona. Quizás para una persona fue más fácil dejar de fumar porque no vive o trabaja con fumadores, para otra fue más difícil porque enfrentó otros problemas (estrés) con los que tuvo que lidiar. Usted no compite con otros fumadores, usted compite contra usted mismo. Si para usted NRT funciona y lo tiene que usar por un largo periodo de tiempo para mantenerlo alejado de los cigarrillos, no se decepcione o preocupe – siéntase seguro de usted mismo porque ha dejado de fumar.

Lo más importante es *dejar de fumar* cigarrillos – no significa que usted sea una “mejor persona” con una “gran fuerza de voluntad” si trata de dejar de fumar sin el uso de medicamentos u otra ayuda.