

Productos para ayudarle a dejar de fumar (Products to help you Quit smoking)

No suele ser fácil dejar de fumar. Los productos del tabaco son adictivos y es más fácil dejar el tabaquismo con ayuda. Existe una gama de productos medicados que pueden duplicar sus probabilidades de éxito.

¿Qué tipo de producto?

Los siguientes productos medicados han tenido éxito:

- Las terapias de reemplazo de la nicotina (parche, goma de mascar, caramelos, tableta sublingual e inhalador). Todas las terapias de reemplazo de la nicotina se venden sin receta en la farmacia. Algunos productos pueden conseguirse también en los supermercados, etc.
- Comprimidos de bupropión (Zyban). Éstos deben ser recetados por un médico y están incluidos en la lista del Plan de Beneficios Farmacéuticos, lo que los hace más baratos.

Se ha demostrado que, en el caso de las personas que fuman mucho, el uso correcto de cualquiera de estos productos duplica sus probabilidades de dejar de fumar. Si usted ha sufrido un ataque al corazón recientemente, está embarazada o amamantando a un bebé, consulte a su médico antes de usar dichos productos.

¿Cómo funciona la terapia de reemplazo de nicotina (TRN)?

La TRN reemplaza la nicotina obtenida del cigarrillo por la nicotina suministrada por el parche, goma de mascar, caramelo, tableta sublingual o inhalador.

- La goma de mascar, el caramelo y la tableta sublingual administran nicotina lentamente a través de la mucosa de la boca.
- El parche administra nicotina lentamente a través de la piel.
- El inhalador administra nicotina un poco más rápidamente, por la boca.

Estos productos emiten una dosis baja de nicotina constantemente, en comparación con los cigarrillos, y por lo tanto:

- reducen la adicción del organismo a la nicotina del cigarrillo
- reducen los síntomas de la abstinencia, p.ej. antojos, insomnio, falta de concentración y ansiedad.

Cómo usar la TRN

La información siguiente no está destinada a reemplazar la información clínica para el consumidor que acompaña la TRN. No olvide leer la información clínica para el consumidor incluida en el paquete de TRN antes de usarla.

Los parches

El parche de nicotina es un parche adhesivo que se aplica a la piel. Lentamente libera nicotina, que se absorbe por la piel. El parche funciona reemplazando parte de la nicotina que la persona inhala normalmente del cigarrillo.

- Si usted fuma más de 10 cigarrillos por día, comience con el parche más potente, sea el de 15mg/16 horas o el de 21mg/24 horas.
- Si usted fuma menos de 10 cigarrillos por día o pesa menos de 45 kilos, empiece con el parche de 14mg/24 horas o con el de 10mg/16horas.
- El uso del parche por 16 horas al día es tan efectivo como usar uno por 24 horas.
- El uso del parche por 8 semanas es tan efectivo como los tratamientos más largos y no se ha demostrado que la reducción gradual de la dosis sea mejor que simplemente dejar de usar el parche.
- No use los parches de nicotina por más de 3 meses.

Para que los parches de nicotina lo ayuden a dejar de fumar, úselos correctamente.

1. Use un parche por día.
2. Aplique el parche por la mañana, a la piel limpia, seca y lisa del brazo o del tórax.
3. Seleccione un área diferente cada día para evitar erupciones cutáneas.

La goma de mascar

- La goma de mascar de nicotina se vende en dos concentraciones: 2mg y 4mg. En general, se recomienda el uso de la goma de 4mg para fumadores de más de 20 cigarrillos por día o fumadores que no hayan podido dejar el tabaquismo usando la goma de 2mg.
- NO masque la goma de mascar de nicotina como el chicle común, úsela a modo de parche oral.
- Use la goma de mascar con regularidad, por ejemplo, 1 trozo por hora, como sigue:
 - 1 Masque 3-4 veces, hasta sentir una sensación de cosquilleo o un gusto de pimienta.
 - 2 Aplástela y ubíquela entre su mejilla y la encía.
 - 3 De vez en cuando, mueva la goma de mascar en la boca y masque dos o tres veces para liberar más nicotina según sea necesario.
 - 4 Evite las comidas y bebidas, excepto el agua, por 15 minutos antes de mascar y mientras esté mascando.
 - 5 Tire la goma de mascar después de 30 minutos.
- Las directrices clínicas recomiendan usar la goma de mascar cada 1-2 horas durante el día, por 1-3 meses.
- Se recomienda no mascar más de 20 trozos de la goma de 2mg, o más de 10 trozos de la de 4mg por día.

Los caramelos

Este producto (lozenges) funciona de la misma manera que la goma de mascar con nicotina; la nicotina llega a la circulación por medio de la mucosa de la boca. Como los caramelos se chupan hasta disolverse por completo, se puede absorber

hasta un 25 por ciento más de nicotina que con dosis similares de goma de mascar. Ello implica que los caramelos pueden ser más efectivos en la reducción de los síntomas de abstinencia de la nicotina.

1. Use un caramelo por vez.
2. No use más de 15 caramelos por día.
3. Mueva el caramelo en la boca de vez en cuando, y chúpelo hasta que se disuelva (tarda unos 20-30 minutos).
4. No ingiera comidas ni bebidas mientras esté chupando el caramelo.
5. Use un caramelo cada 1-2 horas aproximadamente, durante unas seis semanas.
6. Durante las 3 semanas siguientes use un caramelo cada 2-4 horas.

Los caramelos vienen en dos concentraciones. Es fácil decidir cuál es el apropiado para usted.

Si usted generalmente busca su primer cigarrillo del día:

- Dentro de los 30 minutos de haberse despertado – use el de 4mg.
- Si tarda más de eso – use el de 2mg.

**Recuerde leer la información del paquete y seguir las instrucciones.
Para obtener mayor información consulte a su médico o farmacéutico.**

Las tabletas sublinguales

Como en el caso de los caramelos, la nicotina se libera y absorbe por la mucosa de la boca a medida que se disuelve la tableta. Se llega a niveles de nicotina similares a los de la goma de mascar de 2mg. Las tabletas sublinguales pueden ser útiles para los casos en que la goma de mascar no sea apropiada.

1. La tableta se ubica debajo de la lengua, donde libera nicotina a medida que se disuelve.
2. No trague, chupe o masque la tableta.
3. Puede ingerir bebidas mientras se disuelve la tableta.
4. Los fumadores de menos de 20 cigarrillos por día deben usar una tableta por hora (8-12 tabletas por día).
5. Los que fuman más de eso deben usar dos tabletas por hora (16-24 tabletas por día).
6. Use la dosis completa de tabletas durante 3 meses, y luego reduzca paulatinamente hasta llegar a cero.
7. No use la tableta sublingual por más de 12 meses.

Los inhaladores

Este dispositivo consiste en una boquilla de plástico y un cartucho que contiene 10mg de nicotina.

Puede ser útil para las personas que extrañen la acción de llevarse algo a la boca al fumar.

- El inhalador se parece a un cigarrillo y la nicotina se inhala por la boca.
- Después de 20 minutos de uso intenso con inhalaciones profundas y continuas, habrá usado la totalidad de la nicotina disponible en el cartucho.

Los fabricantes recomiendan el siguiente programa:

- 6-12 cartuchos por día por 12 semanas
- 3-6 por día por 2 semanas
- 1-3 por día por 2 semanas
- No se recomienda el uso del inhalador por más de 6 meses.

Síntomas y efectos secundarios de la abstinencia

Algunos fumadores confunden los síntomas de la abstinencia del tabaco con los efectos secundarios de la TRN. Pueden sentirse tensos, agitados, deprimidos, tener problemas para dormir o ansiar por un cigarrillo cuando estén usando la TRN. Éstos pueden ser síntomas de la abstinencia de la nicotina.

Ello puede suceder cuando la nicotina de la TRN no ha reemplazado adecuadamente la nicotina del cigarrillo. Es posible combinar distintos tipos de TRN para aumentar el éxito, por ejemplo un parche más uno de los siguientes:

1. Goma de mascar
2. Caramelos
3. Tabletas sublinguales
4. Inhaladores.

Algunas personas sienten efectos secundarios, pero en general éstos son leves.

Los efectos secundarios pueden incluir:

- Un sarpullido en la piel donde se usa el parche de nicotina. Todos los días, mueva el parche a otra área de la piel, para reducir la irritación de la piel; también existen cremas medicadas para la piel
- Hipo
- Indigestión
- Irritación de la boca.

Si le preocupa, consulte a su médico.

¿Qué es el bupropión (Zyban)?

El bupropión es un medicamento no nicotínico que ayuda al fumador a dejar el tabaquismo. Se obtiene sólo con receta, por lo tanto deberá consultar a su médico. El bupropión puede combinarse con la TRN para ayudarlo a dejar el cigarrillo. Pregúntele a su médico si ese tratamiento es apropiado para usted. El bupropión no es apropiado para todos los fumadores y no se recomienda para las personas que sufren de trastornos que provocan ataques convulsivos, las que toman ciertos medicamentos para la depresión o las que tienen una historia de enfermedad maniaco-depresiva. Al momento de publicación, Zyban es la única forma de bupropión disponible en Australia.

Para obtener mayor información hable con su médico o farmacéutico. Para recibir asesoramiento gratuito y constante mientras deja de fumar, llame a Quitline al 131 848.

Otras estrategias

Existen otras estrategias que podrán ayudarle cuando decida dejar de fumar:

- Consejería.
- Formule un plan para dejar de fumar, que incluya:
 - 1 Fijar una fecha para dejar.
 - 2 Examinar su experiencia pasada para definir qué funcionó y qué no le ayudó.
 - 3 Identificar posibles problemas y maneras de afrontarlos.
 - 4 Conseguir el apoyo de su familia y sus amigos.
 - 5 Dejar de fumar con un amigo.
 - 6 Reducir su consumo de alcohol y cafeína en las dos primeras semanas.
 - 7 Evite el humo de otras personas.
- Sea consciente de los eventos estresantes o negativos.
- Llame a Quitline al 131 848.
- Visite www.quitnow.info.au o www.health.nsw.gov.au.

Si necesita ayuda para hacer llamadas en inglés, llame al Servicio de Traducción e Interpretación (TIS) al 131 450.

Los números de teléfono son correctos en el momento de la publicación, pero no se actualizan constantemente. Compruebe los números en la guía telefónica.

Encontrará mayor información en español sobre la salud en el sitio web de Comunicación Multicultural en <http://mhcs.health.nsw.gov.au>