

CHICLES o COMPRIMIDOS DE NICOTINA

El chicle de nicotina constituye una ayuda para dejar de fumar, que aumenta las posibilidades de lograrlo.

El chicle contiene 2 o 4 mg de nicotina que se libera en función de la intensidad de masticación. Los comprimidos son de 1 mg (equivale a chicle de 2 mg) y 2 mg. La nicotina del chicle se absorbe por vía sublingual de una forma más lenta que a través de los cigarrillos.



Cómo se usa

El chicle se tiene que masticar suavemente, con pausas frecuentes. La nicotina se libera durante los primeros 30 minutos de masticación.

Se aconseja seguir los siguientes pasos:

- Introducir el chicle en la boca, y dar 2 o 3 mascadas suaves.
- Dejar de masticar y apartar el chicle debajo de la lengua o en la mejilla. No tragar saliva hasta que desaparezca el sabor fuerte de la nicotina, ya que en ese caso pasará al estómago, siendo menos eficaz y pudiendo provocar molestias.
- Volver a dar otras 2 o 3 mascadas, repitiendo el proceso cambiando de mejilla, hasta unos 20 o 30 minutos.

Otras recomendaciones a tener en cuenta.

- Mientras se mastica el chicle e incluso unos minutos antes es conveniente no comer ni beber nada, excepto agua. El café y las bebidas carbónicas pueden disminuir la absorción de la nicotina del chicle y en consecuencia su efecto.
- Al principio el chicle puede resultar desagradable, irrita la garganta. La adaptación se realiza al cabo de 1 a 2 días, pudiendo alargarse una semana.
- Si se mastica enérgicamente el chicle o sin las pausas recomendadas puede producir molestias de boca y garganta, aumento de salivación, dolor de estómago e indigestión.

Los comprimidos se utilizan de la misma manera, pero sin morderlos. Su profesional sanitario/a de referencia le propondrá pautas de utilización durante su tratamiento.

Hoy en día existen en el mercado presentaciones de **nicotina en spray**, que se utilizan en caso de ansias de fumar, ya que pueden aliviar los síntomas de abstinencia con mayor rapidez. Dos pulsaciones equivalen a 1 mg de nicotina.

SI LA URGENCIA DE FUMAR ES INTENSA ES NECESARIO UTILIZAR UN CHICLE o SPRAY

INSTRUCCIONES PARA EL EMPLEO DE PARCHES DE NICOTINA

El parche de nicotina es un medicamento, y debe usarse como tal. Aumenta las probabilidades de conseguir dejar de fumar, y reduce los síntomas de abstinencia.

Cómo funcionan

La nicotina de los parches es absorbida a través de la piel a una velocidad y un ritmo constante. Después de su absorción, la nicotina se distribuye por todo el organismo a través de la sangre, igual que cuando se fuma, aunque de manera más lenta. La cantidad máxima de nicotina que tendrá en la sangre cuando utiliza los parches, **NUNCA SERA TAN ALTA COMO CUANDO SE FUMA**. Para ello, los parches han de ser correctamente indicados y utilizados.

Según el tipo de parche, liberan nicotina continuamente **durante las 24 horas o durante 16 horas** (los de 16 horas se retiran al acostarse). Existen tres dosis diferentes para cada uno de estos dos tipos. Los parches más utilizados son los de 24 horas.

Su pauta de utilización puede ser la siguiente, en aquellos/as que fuman 20 cigarrillos al día:

- las primeras 4 semanas: 21 mg/24 horas
- las siguientes 2-4 semanas: 14/24 horas.
- las últimos 2-4 semanas: 7/24 horas.

Si fuma más de 20 cigarrillos al día, su profesional sanitario/a podrá indicarle otras dosis.

Su profesional sanitario/a le orientará sobre estas opciones y las pautas a seguir.

Cómo se usan

En el momento de iniciar el tratamiento con parches de nicotina normalmente se recomendará CESAR POR COMPLETO el consumo de tabaco. Deben usarse a diario entre 8 y 12 semanas, según la pauta de reducción indicada por su profesional sanitario.

- Acostúmbrese a cambiar el parche a la misma hora, preferentemente al levantarse. El nuevo parche se aplicara sobre una zona diferente de la piel, evitando el mismo punto dos días seguidos.
- Retire el plástico que recubre el adhesivo y airee el parche unos segundos antes de colocarlo. Aplíquelo sobre un área de la piel sana, sin vello, limpia y seca.
- Evitar zonas con exceso de grasa corporal. Para garantizar su adherencia adecuada presione con la yema del dedo pulgar sobre toda la superficie del parche durante 10 segundos aproximadamente.
- Nunca debe partirse un parche, teniendo especial cuidado de no romperlo o rasgarlo en el momento de su apertura. Si esto ocurre, debe desecharse y reemplazarlo por otro.
- Normalmente puede bañarse, ducharse y realizar cualquier actividad física con el parche puesto, pero puede desprenderse al mojarse, sobretodo si no se había pegado correctamente.

Posibles problemas

Por regla general la tolerancia local de los parches es buena, aunque puede observarse la aparición de enrojecimiento (eritema) con o sin picor.

- En caso de que estos síntomas persistan, y si aparece hinchazón, incluso después de haber aplicado el parche en diferentes zonas de la piel, comuníquese con un/a profesional sanitario/a para que le dé las instrucciones a seguir.