

Hábito de fumar: ¿Debería usar sustitutos de nicotina para dejar de fumar? - [Smoking: Should I Use Nicotine Replacement to Quit?]



Tomar decisiones relacionadas con la salud forma parte de la vida. Estas decisiones pueden tener un gran impacto en su salud y en su felicidad. Algunas decisiones pueden afectar qué tan buena es su atención médica. Otras decisiones pueden afectar el costo de su atención médica. La mayoría de las personas se sienten mejor sobre su atención médica cuando ellas participan en estas decisiones.

Esta información le ayudará a entender las opciones que tiene, ya sea que participe en la decisión o que le pida a su médico que decida por usted. La decisión que usted tome debería estar basada en datos médicos así como también en su propia opinión.

Sus alternativas

- Puede tratar de dejar de fumar sin usar medicamentos para sustituir la nicotina, como chicle, parches, inhaladores o pastillas para chupar de nicotina.
- Puede usar sustitutos de nicotina para ayudarle a afrontar las ansias y los síntomas de abstinencia, como irritarse con facilidad.

Puntos clave para tomar su decisión

En el pasado, la única manera de dejar de fumar era reducir lentamente cuánto se fumaba o dejar de fumar de repente.

Hoy en día tiene la alternativa de usar productos de nicotina o medicamentos de receta que pueden hacer que dejar de fumar sea más fácil.

Éstos también funcionan si fuma puros o pipas y también pueden funcionar para otros productos de tabaco, como el tabaco de mascar o el rapé (tabaco en polvo).

Cuando tome su decisión, tome en cuenta lo siguiente:

- Los estudios demuestran que usar sustitutos de nicotina duplica sus probabilidades de dejar de fumar.
- Los síntomas de abstinencia y las ansias provocan que muchas personas vuelvan a fumar. Los sustitutos de nicotina ayudan a aliviar estos síntomas.
- Su compañía de seguros podría pagar por todo o por parte del costo de los sustitutos de nicotina.

- Aun si usted mismo tiene que pagar por los sustitutos de nicotina, piense cuánto dinero ahorrará por no comprar más tabaco.
- Si está embarazada, tiene problemas cardíacos, toma medicamentos para la salud mental o tiene menos de 18 años, hable con su médico antes de usar sustitutos de nicotina.

Razones para usar sustitutos de nicotina para dejar de fumar	Razones para no usar sustitutos de nicotina para dejar de fumar
<ul style="list-style-type: none"> • Tiene ansias o síntomas de abstinencia, como sentirse irritable cuando pasa mucho tiempo sin un cigarrillo. • Ha tratado de dejar de fumar antes sin usar sustitutos de nicotina, pero empezó a fumar de nuevo. • Quiere aumentar lo más posible sus probabilidades de dejar de fumar. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tiene piel sensible que pueda reaccionar al parche de nicotina. • No puede usar un inhalador de nicotina porque tiene asma, alergias u otro problema de la respiración. • Fuma menos de 10 cigarrillos al día.

Tipos de sustitutos de nicotina

Los sustitutos de nicotina vienen en forma de chicle, pastillas para chupar, parches e inhaladores.

Cualquiera de éstos le puede ayudar a dejar de fumar, pero usted podría preferir un tipo sobre otro.

He aquí algunas cosas en que pensar a la hora de elegir:

- El chicle, las pastillas para chupar y los inhaladores de nicotina pueden usarse para aliviar ansias repentinas de fumar.
- Un parche de nicotina puede ser una buena opción si le gusta la idea de ponerse un parche en la mañana y olvidarse de él hasta la hora de ir a dormir.
- Su médico podría sugerir que use más de un tipo. Por ejemplo, si usa el parche, quizás el chicle puede ayudarle cuando necesite algo más.

- Puede conseguir chicle, pastillas para chupar y parches de nicotina sin una receta. Los chicles y las pastillas para chupar están disponibles en varias concentraciones y sabores.
- Si está embarazada o si tiene menos de 18 años, su médico podría querer que pruebe otras maneras de dejar de fumar antes de usar un parche de nicotina u otros productos.

Quizás desee considerar usar sustitutos de nicotina si cualquiera de éstos son pertinentes a usted:

- Está listo para dejar de fumar.
- Necesita ayuda con las ansias o los síntomas de abstinencia de la nicotina.
- No está listo para dejar la nicotina, pero quiere dejar de fumar.

¿Dónde puede obtener más información?

Smokefree.gov (en inglés): 1-800-QUITNOW (1-800-784-8669) o
www.smokefree.gov

Sociedad Americana del Cáncer: 1-800-ACS-2345 (1-800-227-2345) o
www.cancer.org/Espanol

Instituto Nacional del Cáncer: 1-800-4-CANCER (1-800-422-6237) o
www.cancer.gov/espanol

American Lung Association: 1-800-LUNG-USA (1-800-586-4872) o
www.lungusa.org/espanol



©2007-2012 Healthwise, Incorporated. Healthwise niega toda responsabilidad por el uso de esta información, que no reemplaza el consejo médico. 2011-10-zu1835

