

TRATAMIENTO DE REEMPLAZO DE NICOTINA

CHICLE DE NICOTINA DE 2 MG, 4 MG

¿Qué hace esto?

El chicle emite nicotina para ayudar a disminuir los síntomas de abstinencia. Pruebe combinarlo con el parche de nicotina para mejorar aún más sus posibilidades de mantenerse sin fumar.

¿Cómo lo uso?

- Comience a usar el chicle en la fecha en que va a dejar el tabaco.
- A diferencia del chicle común, mastique despacio unas cuantas veces hasta sentir un hormigueo leve en su boca.
- Coloque el chicle entre su mejilla y encía. Déjelo allí durante un minuto para que absorba la nicotina.
- Repita los pasos de masticar y déjelo entre su mejilla y encía hasta que el sabor u hormigueo desaparezca. Un pedazo de chicle dura entre 20 y 30 minutos.
- No mastique el chicle muy rápido ni trague la nicotina. Puede causarle náuseas o malestar estomacal.
- Evite comer y beber algo ácido por 15 minutos antes de usar el chicle o durante su uso. Los alimentos y bebidas ácidas, como refrescos y café, pueden impedir que el chicle actúe.
- Úselo durante el día. Durante la primera semana, mastique un chicle cada 1 o 2 horas. Use por lo menos 8 a 9 chicles por día para comenzar.
- No mastique más de 24 chicles por día.
- Cada semana, auto evalúese y disminuya gradualmente su uso del chicle durante tres a cuatro meses, o más tiempo si es necesario. Hable con su proveedor de atención médica sobre sus metas para disminuir su uso.
- Puede usar chicle sin azúcar o dulces sin azúcar para reemplazar el chicle de nicotina.
- Siempre tenga chicle consigo.
- Si tiene un desliz y usa tabaco, continúe usando el chicle y trate de no fumar o chupar tabaco.

¿Cuáles son los posibles efectos secundarios?

- Puede causar dolor en la boca, irritación oral, hipo, dolores de mandíbula, náuseas y vómito. El uso correcto del chicle puede ayudar a evitar estos efectos secundarios.
- Si no puede tolerar los efectos secundarios, deje de usar el chicle y llame a su proveedor de atención médica.

¡Utilice estas herramientas para apoyo adicional!



Inscríbese en el programa de mensajes de texto de SmokefreeVET

Envíe un mensaje de texto con la palabra **VETesp** al **47848** o vaya a [Smokefree.gov/VETesp](https://www.smokefree.gov/VETesp).



Llame a la línea de ayuda para dejar el tabaco

Hable con un consejero de veteranos para dejar de usar tabaco. Llame al **1-855-QUIT-VET** (1-855-784-8838) de lunes a viernes.

El uso de medicamentos junto con la consejería conductual le da la mejor posibilidad para dejar de usar tabaco. Hable con su proveedor de atención médica sobre cuál es el mejor medicamento para usted.

LA ADMINISTRACIÓN DE SALUD DE VETERANOS
[veterans.smokefree.gov/recursos-en-espanol](https://www.veterans.smokefree.gov/recursos-en-espanol)

VA



U.S. Department
of Veterans Affairs

 **smokefreeVET**
en Español

1-855-Quit-Vet
TOBACCO QUITLINE

CONSEJERÍA PARA DEJAR EL TABACO

¿Qué es y cómo ayuda?

La consejería para dejar el tabaco es cuando uno habla con un proveedor de atención médica o un consejero sobre su uso de tabaco y trabaja en maneras para eliminar el tabaco de su vida. Este tipo de consejería le ayuda a cambiar sus comportamientos y hábitos para evitar el uso de tabaco. También le puede ayudar a pensar de manera diferente sobre el tabaco y sus desencadenantes.

¿Cómo la uso?

Una parte importante de la consejería es aprender qué provoca el uso de tabaco. Algunos de estos desencadenantes le pueden sonar familiares:

- Hablar por teléfono
- Tomar una taza de café
- Consumir alcohol
- Sentirse aburrido
- Necesitar un descanso
- Enfrentar el estrés
- Tener insomnio

La consejería le ayudará a aprender cómo puede evitar o sobrellevar sus desencadenantes para que no vuelva a usar tabaco de nuevo, o tenga una recaída, después de dejarlo. Por ejemplo, si usted fuma mientras toma su café en la mañana, su consejero puede sugerirle que tome su café en un lugar libre de humo (como un restaurante o la cocina en su oficina) o tome té en su lugar.

¿Cómo puedo recibir consejería del VA?

- **Llame a su proveedor de atención médica.** Dígale que va a dejar el tabaco. Él puede darle consejería además de medicamentos para dejar de fumar. Su proveedor también puede referirlo a clínicas locales para dejar de fumar y sesiones de consejería en grupo.
- **Llame a la línea de ayuda para dejar el tabaco.** Hable con un consejero de veteranos para dejar de usar tabaco. Llame al **1-855-QUIT-VET** (1-855-784-8838) de lunes a viernes.
- **Inscríbese en el programa de mensajes de texto de SmokefreeVET.** Reciba mensajes alentadores e informativos a través de texto. Envíe un mensaje de texto con la palabra **VETesp** al **47848** o vaya a **[Smokefree.gov/VETesp](https://www.smokefree.gov/VETesp)**.

El uso de medicamentos junto con la consejería conductual le da la mejor posibilidad para dejar de usar tabaco. Hable con su proveedor de atención médica sobre cuál es el mejor medicamento para usted.

LA ADMINISTRACIÓN DE SALUD DE VETERANOS
[veterans.smokefree.gov/recursos-en-espanol](https://www.veterans.smokefree.gov/recursos-en-espanol)

VA



U.S. Department
of Veterans Affairs

 **smokefreeVET**
en Español

1-855-Quit-Vet
TOBACCO QUITLINE