

# TRATAMIENTO DE REEMPLAZO DE NICOTINA

## PARCHE DE NICOTINA DE 7 MG, 14 MG, 21 MG

### ¿Qué hace esto?

El parche emitirá cantidades pequeñas pero continuas de nicotina en el cuerpo a través de la piel para ayudar a disminuir los síntomas de abstinencia.

### ¿Cómo lo uso?

- Comience a usar el parche en la fecha en que va a dejar el tabaco.
- Cada día, quítese el parche viejo cuando se despierte, y colóquese un parche nuevo.
- Retire la parte posterior del parche y colóqueselo en la parte superior del brazo, pecho o espalda sobre piel limpia, seca y sin vello.
- Presione el parche firmemente en su lugar durante 10 segundos para que se adhiera bien a su piel. Si es necesario, puede colocar cinta adhesiva médica sobre el parche para mantenerlo en su lugar.
- Puede bañarse, ducharse y nadar mientras usa el parche.
- Evite usar el parche en el mismo lugar más de una vez por semana.
- Doble el parche usado por la mitad con los lados adhesivos juntos y arrójelo en un contenedor de basura regular, lejos de niños o mascotas.
- Si tiene un desliz y usa tabaco, continúe usando el parche y trate de no fumar o chupar tabaco.
- Si comienza con parches de 21 mg, puede usar el parche durante uno o dos meses. Cuando esté listo, disminuya la dosis y continúe reduciéndola con el tiempo. Por lo general, disminuir su uso toma entre tres y cuatro meses, pero a veces puede tomar más tiempo. Hable con su proveedor de atención médica sobre sus metas para disminuir su uso.

### ¿Cuáles son los posibles efectos secundarios?

- Puede causar ardor leve, picazón o enrojecimiento de la piel. Para reducir este problema, evite usar el parche en el mismo lugar en una semana.
- Si tiene irritación en la piel por más de cuatro días o si tiene ardor severo o urticaria, quítese el parche y deje de usarlo. Llame a su proveedor de atención médica de inmediato.
- Puede tener problemas para dormir o sueños vívidos. Si es así, quítese el parche antes de ir a dormir.

### ¡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