

# Terapia de reemplazo de nicotina para tratar el tabaquismo

La nicotina que contiene el tabaco hace que surja una dependencia física. Esto puede causar síntomas desagradables de abstinencia cuando una persona trata de abandonar el hábito. La terapia de reemplazo de nicotina (NRT, por sus siglas en inglés) proporciona la nicotina, en forma de goma de mascar (chicles), parches, rociadores nasales (*spray*), inhaladores o pastillas de nicotina para chupar (grageas o losanges de nicotina), sin los otros químicos dañinos del tabaco. La NRT puede ayudar a aliviar algunos de los síntomas físicos de abstinencia de tal forma que usted pueda concentrarse en los [aspectos psicológicos \(emocionales\) que causa abandonar el hábito](#). Muchos estudios han demostrado que usar la terapia de reemplazo de nicotina puede casi duplicar las probabilidades de dejar de fumar exitosamente. La NRT no ha sido estudiada como un método para dejar de consumir productos del tabaco que no producen humo, pero puede que las grageas de nicotina sean útiles para esto.

Los fumadores que dependen significativamente de la nicotina deben considerar el reemplazo de nicotina o la terapia con medicamentos para ayudarles a dejar de fumar. Los signos de dependencia severa son:

- Fumar más de una cajetilla al día
- Fumar dentro de cinco minutos de haberse levantado
- Fumar incluso mientras está enfermo
- Despertarse por la noche para fumar
- Fumar para aliviar los síntomas de la abstinencia

Mientras más de estos signos apliquen a su caso, más severa es la dependencia.

## ¿Cómo funciona la terapia de reemplazo de nicotina?

La terapia de reemplazo de nicotina puede ayudarle con los síntomas de abstinencia difíciles y los deseos por consumir tabaco, única razón por la cual la mayoría de las personas expresan que no pueden dejar el hábito. El uso de la NRT reduce estos síntomas.

Muchas personas pueden dejar de consumir tabaco sin usar la NRT, pero la mayoría de los que tratan de dejar el hábito no logra hacerlo en el primer intento. De hecho, los fumadores por lo general necesitan hacer muchos intentos (algunas veces tantos como 10 o más) antes de que puedan dejar el

hábito definitivamente. La mayoría de las personas que intentan dejar de fumar por su propia cuenta vuelve a recaer dentro del primer mes de comenzar a no hacerlo, a menudo debido a los síntomas de abstinencia.

Junto con la asesoría u otras formas de apoyo, la NRT también ha mostrado ser útil en ayudar a aumentar el número de consumidores de tabaco que no produce humo a que abandonen el hábito.

Usted podrá empezar a usar la terapia de reemplazo de nicotina (NRT) tan pronto se haya despojado de todo el tabaco a su alrededor. No es necesario que espere cierta cantidad de tiempo para colocarse un parche o para comenzar a utilizar el chicle, las pastillas para chupar, el rociador nasal o el inhalador. Debe revisar doblemente esta información con las instrucciones sobre el método que haya escogido para el reemplazo de nicotina, pero en general no es necesario esperar para comenzar a utilizar la NRT.

## **Métodos para aprovechar al máximo la terapia de reemplazo de nicotina**

Debido a que la terapia de reemplazo de nicotina (NRT) trata únicamente la dependencia física, no se espera que sea la única cosa que use para ayudarse a dejar de fumar. Usted necesitará otros métodos que ayuden con la parte psicológica (emocional y mental), por ejemplo, un programa abandonar el hábito. Emplee estos sistemas de apoyo durante el tratamiento con la NRT y al menos por algunos meses después de dejar el hábito. Los estudios han demostrado que, cuando se combina el reemplazo de nicotina con apoyo psicológico para cambiar el comportamiento, se pueden mejorar sus probabilidades de abandonar el hábito y no recaer en comparación con métodos que usan una sola estrategia.

El mejor tiempo para comenzar la NRT es justo al empezar a dejar el hábito. No obstante, a menudo la gente intenta primero dejar de consumir tabaco por

sí sola, y luego deciden probar la terapia de reemplazo de nicotina por un día o más hasta abandonar el consumo de tabaco. Esto no ofrece la probabilidad más alta de éxito, pero no deje que eso le desanime. Hay muchas opciones disponibles para dejar el hábito y mantenerse sin recaer. Simplemente recuerde que a menudo toma muchos intentos.

La Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) ha aprobado los siguientes productos de reemplazo de nicotina para ayudar a las personas a dejar de fumar. Ninguno de estos productos ha sido aprobado por la FDA específicamente para ayudar a la gente a que deje de consumir productos del tabaco que no producen humo. No obstante, se están realizando estudios de investigación y algunos han mostrado que las grageas (pastillas para chupar) pueden ser un método útil.

## ¿Quién NO debe usar la terapia de reemplazo de nicotina?

La *US Agency for Healthcare Research and Quality* afirma que la terapia de reemplazo de nicotina (NRT) es segura para todos los adultos que quieren dejar de fumar excepto las mujeres embarazadas y los adolescentes. Aun así, es mejor consultar con su médico sobre el uso de la NRT antes de iniciarla. Puede que usted padezca problemas de salud que se deben considerar antes de decidir si la NRT es adecuada para usted. Cuando se analiza el uso de la NRT, los beneficios de dejar el consumo de tabaco tienen que superar los riesgos potenciales a la salud de la NRT en cada persona.

**Las personas que aún fuman o que consumen cualquier otra forma de tabaco no deben usar la NRT.** Las compañías que hacen los productos de la NRT advierten que éstos no se deben usar si usted aún está consumiendo tabaco. Además, la FDA no ha probado estos productos para usarlos de esta manera. Busque la supervisión de un médico si desea utilizar la NRT mientras se encuentra consumiendo tabaco.

La NRT aún no ha sido probada para ayudar a las personas que fuman menos de 10 cigarrillos al día. Puede consultar con su médico sobre una dosis más baja de NRT si usted fuma menos de eso, pero que considera que se beneficiaría con el reemplazo de nicotina.

## **¿Es posible consumir demasiada nicotina con la NRT?**

Resulta poco común que ocurra una sobredosis de nicotina, aunque esto es posible. Los productos de la terapia de reemplazo de nicotina (NRT) están etiquetados para igualar la cantidad de nicotina que usted obtiene de éstos con la cantidad que recibe al consumir tabaco. Si se usa de esta manera, usted debe recibir una dosis de nicotina bastante cercana a la que ha estado recibiendo antes de abandonar el hábito. Usted no querrá recibir más de eso, pues las dosis más elevadas de nicotina pueden ser perjudiciales. Para evitar esto, siga detenidamente las instrucciones que se proveen sobre las dosis. Además, no use una fuente de calor (como una almohadilla eléctrica o una lámpara de calor) en la piel cercana al lugar donde coloca el parche de nicotina (usted podría absorber más nicotina debido al suministro de sangre adicional).

La nicotina se absorbe a través de la piel y las membranas mucosas. Por lo tanto, usted debe almacenar y deshacerse de su NRT con seguridad. Una sobredosis puede causar la muerte. El problema con una sobredosis es más peligroso entre niños y mascotas (suministro accidental) debido a su menor tamaño. Mantenga la NRT y cualquier goma de mascar o parches y cartuchos, envases, etc. usados o vacíos fuera del alcance de niños y mascotas. Nunca los tire a la calle ni en cestos de basura abiertos a los que los niños o animales puedan tener acceso.

## **Síntomas de sobredosis de nicotina**

Los siguientes son algunos síntomas de demasiada nicotina:

- Dolor de cabeza
- Náuseas y vómitos
- Dolor en el abdomen
- Diarrea
- Agitación, nerviosismo
- Palpitaciones aceleradas o irregulares
- Sudor frío
- Piel y boca pálida
- Debilidad
- Temblores (agitación)
- Confusión
- Problemas con la visión y la audición
- Debilidad
- Alta presión arterial, la cual luego baja
- Mareos o desfallecimiento debido a baja presión arterial
  
- Convulsiones
- Respiración acelerada al principio del envenenamiento, la respiración podría detenerse luego

Llame al servicio de control de envenenamiento (*Poison Control*) y reciba ayuda de urgencia si sospecha de una sobredosis. Si usted está recibiendo NRT como se le recetó y sigue con síntomas leves, como dolor de cabeza, vómitos, diarrea, o sudoración, baje su dosis y consulte con su proveedor de atención médica.

# ¿Cómo sé si soy un fumador leve, habitual o excesivo?

La mayoría de los productos de terapia de reemplazo de nicotina (NRT) se recomienda en función de qué tanto usted fuma. Sin embargo, no existe formalmente una clasificación académica ni de algún grupo médico que defina a un fumador leve, habitual o excesivo.

Estas son pautas generales:

- Fumador leve: fuma menos de 10 cigarrillos por día
- Fumador excesivo: fuma una cajetilla al día o más
- Un fumador habitual se encuentra entre el fumador leve y el fumador excesivo

# ¿Cómo saber la dosis de NRT a ser usada en función de mi consumo de tabaco que no produce humo?

Para los productos de tabaco que no producen humo, puede que ciertos tipos de terapia de reemplazo de nicotina resulten más útiles que otros. Si se hace una reflexión sobre el uso de los productos del tabaco, el uso de los chicles y las grageas de nicotina son básicamente como productos de tabaco que no producen humo. Estos productos de NRT también le ayudan a controlar la dosis y a reducir los síntomas de abstinencia.

Están diseñados para más o menos igualar la cantidad de nicotina que usted obtendría a través del consumo de tabaco. Pueden representar un reto mayor llegar a determinar la dosis adecuada para los consumidores de tabaco que no produce humo, pues las dosis etiquetada de NRT es para las personas que fuman.

Para evitar los síntomas de la abstinencia, puede que quiera dirigir la dosis de nicotina de forma apegada a la cantidad de nicotina que se obtenía de masticar o aspirar tabaco.

A continuación se indican unas pautas generales:

- Un consumidor excesivo es aquella persona que consume más de tres latas de tabaco para aspirar o más de tres bolsitas de tabaco en una semana, y que normalmente necesitaría una dosis mayor de NRT (al igual que los fumadores excesivos).
- Aquellos que consumen de 2 a 3 latas o bolsitas por semana por lo general deben probar con dosis moderadas de NRT.
- Y quienes consumen menos de 2 deberán limitarse a las menores dosis de NRT.

Si usted ha decidido probar la terapia de reemplazo de nicotina, consulte con su proveedor de atención médica sobre la dosis a ser empleada antes de empezar su plan de abandonar el hábito.

## Tipos de terapia de reemplazo de nicotina

La Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés) ha aprobado cinco formas de terapia de reemplazo de nicotina (NRT):

- Parche
- Goma de mascar (chicle)
- Rociador nasal (*spray*)
- Inhaladores
- Pastillas para chupar (grageas)

Al usar cualquier forma de NRT, lo más importante es leer y seguir atentamente las instrucciones que aparecen en la etiqueta del empaque o envase.



# Parches de nicotina (sistemas transdérmicos de nicotina)

Los parches pueden comprarse tanto con receta, como sin ella.

Los parches proveen una dosis medida de nicotina a través de la piel. Usted se volverá menos dependiente de la nicotina a medida que vaya cambiando a parches que contienen una dosis más baja durante varias semanas. Existen muchos tipos de parches de diferentes concentraciones en el mercado. En el paquete se ofrecen instrucciones sobre cómo usarlos, así como consideraciones especiales y la descripción de los posibles efectos secundarios.

El **parche de 16 horas** funciona bien para las personas que fuman poco y para el fumador promedio. Es menos propenso a causar efectos secundarios. Sin embargo, no suministra nicotina durante la noche, por lo que puede que no sea útil si usted presenta síntomas de la abstinencia por la madrugada.

El **parche de 24 horas** provee una dosis constante de nicotina, lo que evita las altas y bajas. Con este tipo de parche se evitan los síntomas de abstinencia que ocurren temprano en la mañana. Sin embargo puede que genere más efectos secundarios.

**Cómo utilizar los parches de nicotina:** según la corpulencia de la persona y los hábitos de fumar, la mayoría de los fumadores debe empezar usando un parche de máxima concentración (15-22 mg de nicotina) diariamente durante cuatro semanas, y después un parche de menor concentración (5-14 mg de nicotina) por otras cuatro semanas. El parche se cambia cada día, y debe colocarse por la mañana en un área limpia y seca de la piel que no tenga mucho vello. Debe colocarse entre el cuello y la cintura, por ejemplo, en la parte superior del brazo o en el pecho. La FDA aprobó el uso del parche por un total de tres a cinco meses.

# Posibles efectos secundarios del parche de nicotina

- Irritaciones de la piel (enrojecimiento y picazón)
- Mareos
- Palpitaciones aceleradas
- Dificultades para dormir o sueños inusuales
- Dolor de cabeza
- Náuseas
- Rigidez y dolor muscular

Nadie llega a tener todos estos efectos secundarios, y hay quienes llegan a no tener ninguno. Algunos efectos secundarios, tal como los latidos acelerados, pueden ocurrir debido a que la dosis de nicotina es demasiado alta para usted. Suspenda el uso del parche y hable con su doctor si esto sucede. Además, puede que presente síntomas de abstinencia de nicotina durante este periodo de tiempo si la dosis de NRT es muy baja.

## Medidas que puede tomar en relación con los efectos secundarios

- Intente una marca de parches diferente, si se le irrita la piel.
- Reduzca la cantidad de nicotina usando un parche de dosis más baja.
- Las dificultades para dormir pueden desaparecer al cabo de tres a cuatro días. Si no es así (y usted está usando un parche de 24 horas), intente cambiarse a un parche de 16 horas.
- Deje de usar el parche e intente una terapia diferente de reemplazo de nicotina.

# **Goma de mascar o chicle de nicotina (nicotina polacrilex)**

La goma de mascar que contiene nicotina se pueden comprar sin receta.

La goma de mascar es una forma de reemplazo de acción rápida. La nicotina se absorbe a través de la membrana mucosa de la boca. Usted puede comprarla sin receta, y está disponible en concentraciones de 2 mg y 4 mg.

## **Cómo utilizar la goma de mascar o chicle de nicotina:**

Para obtener mejores resultados, siga las instrucciones que vienen en el empaque. Masque el chicle lentamente hasta que note un sabor a pimienta o sienta un cosquilleo. Luego manténgalo en una de sus mejillas en el interior de la boca hasta que ya no sienta el sabor a pimienta. Mastique para que el sabor a pimienta se vuelva a sentir, y manténgalo a un lado de la boca nuevamente. Repita este proceso por 20 a 30 minutos. La comida y los líquidos que consuma pueden afectar la absorción de la nicotina. Por lo tanto, no consuma alimentos ni bebidas al menos 15 minutos antes y durante el uso de la goma de mascar.

Al seleccionar su dosis, considere si usted:

- Fuma 25 o más cigarrillos al día
- Fuma dentro de 30 minutos de haberse despertado
- Tiene problemas al no poder fumar en áreas restringidas

Si cualquiera de los anteriores le describe a usted, es posible que necesite comenzar una goma de mascar con la dosis más elevada de 4 mg.

No consuma más de 24 chicles al día. Por lo general, se recomienda utilizar la goma de mascar de nicotina de 6 a 12 semanas, hasta un máximo de 6 meses. Disminuir progresivamente la cantidad de goma de mascar que usa a medida que se acerca a los 3 meses puede ayudarle a dejar su uso.

Otra de las ventajas del chicle de nicotina consiste en que le permite controlar las dosis de nicotina. El chicle se puede usar cuando sea necesario o en un horario fijo durante el día. La investigación más reciente indica que la dosificación programada funciona mejor. Es común un programa que consista en uno o dos chicles por hora. Por otra parte, con un horario de uso según sea necesario, usted puede usarlo cuando más lo necesite (cuando sienta deseos de fumar).

## **Posibles efectos secundarios de la goma de mascar de nicotina**

- Mal sabor
- Irritación de la garganta
- Úlceras en la boca
- Hipo
- Náuseas
- Molestia en las mandíbulas
- Palpitaciones aceleradas
- Náuseas

La goma de mascar también se puede pegar y causar daños a la dentadura y arreglos dentales.

El malestar en el estómago y en las mandíbulas suele ser causado por el uso incorrecto del chicle, como tragarse la nicotina o mascar el chicle demasiado rápido. Nadie llega a tener todos estos efectos secundarios, y hay quienes llegan a no tener ninguno. Si presenta latidos acelerados o palpitaciones

irregulares, suspenda el uso de la goma de mascar y hable con su médico. Además, puede que presente síntomas de abstinencia de nicotina durante este periodo de tiempo si la dosis de NRT es muy baja.

## **Rociador (*spray*) nasal de nicotina**

El rociador nasal de nicotina sólo está disponible con receta médica.

Este método suministra rápidamente nicotina al torrente sanguíneo porque se absorbe por la nariz. Alivia muy rápidamente los síntomas de la abstinencia y le permite controlar el deseo por los productos del tabaco que suministran la nicotina. Por lo general, a los fumadores les resulta bien este método ya que es fácil de usar cuando se necesita.

### **Cómo usar el rociador nasal de nicotina**

La mayoría de la gente recibe la indicación de usar de 1 a 2 dosis por hora (1 dosis = 2 aplicaciones, 1 en cada fosa nasal). Al principio se necesita al menos 8 dosis (16 aplicaciones) al día, pero utilícelo según se lo indique su médico. Usted no debe usar más de 40 dosis (80 aplicaciones) por día. Las instrucciones pueden variar. Hable con su médico sobre el plan que sea mejor para usted.

La FDA recomienda que se recete para usarse en períodos de tres meses y que no se use por más de seis meses.

### **Posibles efectos del rociador nasal de nicotina**

Los efectos secundarios más comunes del rociador nasal se alivian en alrededor de 1 a 2 semanas, y pueden incluir:

- Irritación nasal

- Escurrimiento nasal
- Ojos llorosos
- Estornudos
- Garganta irritada
- Tos

Otros efectos secundarios relacionados con la nicotina incluye:

- Latidos acelerados
- Nerviosismo
- Dolor de cabeza

Nadie llega a tener todos estos efectos secundarios, y hay quienes llegan a no tener ninguno. Pueden que surjan algunos efectos secundarios, tales como latidos acelerados, porque está recibiendo demasiada nicotina. Suspended el uso del spray para ver si las sensaciones se alivian y hable con su doctor si esto sucede. Es posible que necesite utilizarlo con menos frecuencia. Además, puede que presente síntomas de abstinencia de nicotina durante este periodo de tiempo si la dosis de NRT es muy baja.

Si padece asma, alergias, pólipos nasales o problemas de sinusitis, su médico puede recomendarle otra forma de reemplazo de nicotina.

**Nota especial:** esta forma de NRT representa un riesgo más grave para los niños y las mascotas, ya que los envases vacíos del rociador nasal contiene suficiente nicotina como para causarles daño. No permita que el líquido entre en contacto con su piel. Si hubiese cualquier contacto con la piel, enjuáguese bien de inmediato con agua solamente. Si un envase se rompe o sale líquido de éste, use guantes de goma o plástico para limpiar y despojarlo. Llame a *Poison Control* y reciba ayuda de urgencia si tiene alguna pregunta sobre una sobredosis.

# Inhaladores de nicotina

Los inhaladores solamente pueden obtenerse con receta médica.

El inhalador de nicotina es un tubo plástico y delgado que tiene un cartucho de nicotina. A diferencia de otros inhaladores, que suministran la mayor parte del medicamento a los pulmones, el inhalador de nicotina suministra la mayor parte del vapor de nicotina a la boca, donde es absorbido y pasa al torrente sanguíneo. El inhalador de nicotina es el método de reemplazo de nicotina aprobado por la FDA que más se parece a fumar un cigarrillo, lo que algunos fumadores encuentran útil.

Actualmente, los inhaladores son la forma de terapia de reemplazo de nicotina más costosa. No son lo mismo que los cigarrillos electrónicos, los cuales no han sido probados por la FDA para ayudar a las personas a dejar de fumar.

## Cómo utilizar el inhalador de nicotina oral

Aplice el inhalador de tal forma que el vapor puro de nicotina sale por el cartucho hacia su boca. Puede utilizar todo el cartucho a la vez durante unos 20 minutos, o usarlo en intervalos por algunos minutos a la vez. La dosis recomendada es entre 4 a 20 cartuchos al día, reduciendo poco a poco su consumo durante 6 meses.

## Posibles efectos del inhalador de nicotina

Los efectos secundarios más comunes con el uso del inhalador, especialmente cuando se usa por primera vez, incluyen:

- Tos
- Irritación de la boca y/o garganta
- Escurrimiento nasal

- Problemas estomacales

Otros efectos secundarios relacionados con la nicotina incluye:

- Latidos acelerados
- Nerviosismo
- Dolor de cabeza

Nadie llega a tener todos estos efectos secundarios, y hay quienes llegan a no tener ninguno. Pueden ocurrir algunos efectos secundarios, tales como latidos acelerados, porque está recibiendo demasiada nicotina. Suspenda el uso del inhalador para ver si las sensaciones se alivian y hable con su doctor si esto sucede. Es posible que necesite utilizarlo con menos frecuencia. Además, puede que presente síntomas de abstinencia de nicotina durante este periodo de tiempo si la dosis de NRT es muy baja.

**Nota especial:** esta forma de NRT representa un riesgo adicional para los niños y las mascotas, ya que los cartuchos usados aún tienen suficiente nicotina como para causar daño si alcanzan la piel o las membranas mucosas (por ejemplo, si es lamido o hace contacto con los ojos, la boca u otras membranas mucosas). Asegúrese de almacenar y deshacerse de los cartuchos usados para que estén fuera del alcance de los niños y las mascotas. Llame a *Poison Control* y reciba ayuda de urgencia si tiene alguna pregunta sobre una sobredosis.

## Grageas (pastillas) de nicotina

Las pastillas de nicotina para chupar se pueden comprar sin receta.

Las pastillas vienen en dos concentraciones: 2 y 4 mg. Los fumadores escogen sus dosis según el tiempo que normalmente les tome encender el primer cigarrillo después de haberse levantado. Si usted fuma su primer cigarrillo dentro de 30 minutos de haberse levantado, use las pastillas de 4 mg. Si pasan más de 30 minutos después de haberse levantado, use las pastillas de 2 mg.



# **Cómo utilizar las pastillas de nicotina:**

la dosis recomendada es una pastilla cada 1 a 2 horas durante 6 semanas, luego 1 pastilla cada 2 a 4 horas durante 7 a 9 semanas, y finalmente, 1 pastilla cada 4 a 8 horas por 10 a 12 semanas. Además, los fabricantes de estas pastillas recomiendan lo siguiente:

- No consuma alimentos ni bebidas por al menos 15 minutos antes de consumir una pastilla o mientras la esté consumiendo (algunas bebidas pueden afectar la eficacia de las pastillas).
- No chupe más de 1 pastilla a la vez. Tampoco consuma una pastilla inmediatamente después de la otra.
- Chupe la pastilla hasta que se disuelva completamente, alrededor de 20 a 30 minutos. Muévela de un lado a otro en la boca. No muerda ni mastique la pastilla como si fuera un dulce duro, ni tampoco se la trague. La nicotina se absorbe a través de las membranas mucosas de la boca.
- No use más de 5 pastillas en 6 horas, o más de 20 pastillas por día.
- Deje de usar las pastillas después de 12 semanas. Si después de este tiempo, usted siente que necesita usarlas, consulte con su médico.

## **Posibles efectos secundarios de las grageas o pastillas de nicotina**

- Náuseas
- Hipo
- Dolor de garganta
- Tos
- Acidez (reflujo, agruras)
- Dolor de cabeza
- Gases

- Problemas para dormir
- Latidos acelerados

## **Selección y uso de la terapia de reemplazo de nicotina que sea el más adecuado para usted**

Ningún tipo de terapia de reemplazo de nicotina (NRT) es mejor que otro. Al elegir el tipo de sustituto de nicotina que usted vaya a usar, analice cuál será el método que se ajusta mejor a su estilo de vida y a su patrón de fumar o de consumir productos de tabaco que no producen humo. Por ejemplo, ¿Quiere o necesita algo en su boca o algo para ocupar las manos? ¿Prefiere la conveniencia de un método que se use una vez al día?

A continuación se presentan algunos asuntos importantes para considerar al tomar la decisión de seleccionar la terapia de reemplazo de nicotina:

- El chicle de nicotina, las pastillas para chupar y los inhaladores son sustitutos que puede colocar dentro de su boca y que permiten manejar su dosis para ayudarle a controlar sus hábitos de consumo.
- Estos productos generalmente no tienen contenido de azúcar, pero si tiene diabetes y no está seguro sobre algo, verifique con el fabricante del producto.
- El rociador nasal de nicotina funciona rápidamente cuando usted lo necesita.
- Los inhaladores de nicotina le permiten a la persona simular el uso de cigarrillos, pues se toman en la mano y se aspiran como si fueran cigarrillos. También actúan muy rápidamente.
- Los parches de nicotina son convenientes y sólo tienen que aplicarse una vez al día.
- Tanto los inhaladores como los rociadores nasales requieren una receta médica.

- Es posible que algunas personas no puedan usar los parches, los inhaladores o los rociadores nasales debido a alergias u otras condiciones.
- La goma de mascar puede pegarse a las dentaduras o al trabajo dental, lo que hace difícil masticarla antes de mantenerla a un lado de la boca.

Independientemente del tipo que use, aplique la NRT en la dosis recomendada, y úsela sólo por el tiempo recomendado.

Si usa una dosis diferente o deja de usarla demasiado pronto, no se debe esperar que funcione como debiera. Ya sea que usted fume mucho o poco, o que sea un consumidor de productos del tabaco que no produzcan humo, le recomendamos que hable con su médico sobre la dosis de NRT que se ajuste mejor a sus necesidades.

## **Combinación del parche y otros productos de reemplazo de nicotina**

El uso del parche de nicotina con los productos de menos acción, como el chicle, las pastillas para chupar, el rociador o el inhalador, es otro método de terapia de reemplazo de nicotina. La idea es proveer una dosis de nicotina constante con el parche y entonces usar uno de los productos de menos acción cuando usted experimente fuertes ansias de consumir tabaco. Si usted está considerando el uso de más de un producto de reemplazo de nicotina en conjunto, asegúrese de hablar primero sobre esto con su médico.

# Terapia de reemplazo de nicotina de altas dosis para personas que fuman mucho

Otra opción de NRT consiste en administrar a los fumadores altas dosis según la cantidad de nicotina que ellos han estado recibiendo de los cigarrillos. A veces este método requiere de dosis mayores de NRT de las que se han estado usando antes. En la actualidad, no se tiene mucha información sobre esta alternativa. La terapia de reemplazo de nicotina de altas dosis se debe considerar solamente bajo la orientación y supervisión minuciosa de su médico. Puede empeorar las cosas si usted ya padece enfermedad cardíaca u otros problemas de salud.

## Cómo discontinuar la terapia de reemplazo de nicotina

La terapia de reemplazo de nicotina (NRT) solo se podrá usar por un período limitado de tiempo. Su uso se debe disminuir gradualmente antes de suspender la terapia. Hasta el momento, los estudios no han demostrado que extender el uso de la NRT por más tiempo al recomendado impacte significativamente el éxito de dejar el hábito.

Actualmente se realizan estudios para refinar el uso de las terapias de reemplazo de nicotina. Si usted cree que necesita una terapia de reemplazo de nicotina por un periodo de tiempo diferente a lo recomendado, lo mejor es consultar con su médico sobre este asunto.

# Dependencia a largo plazo de la terapia de reemplazo de nicotina

La terapia de reemplazo de nicotina (NRT) tiene el potencial de causar dependencia a largo plazo. La nicotina es adictiva, y las personas pueden transferir su dependencia de del tabaco a la NRT.

Use la NRT solamente por el tiempo que lo necesite, según se lo recete su proveedor de atención médica. Consulte con su médico si tiene problemas para dejar de usar la NRT.

[Escrito por Equipo de redactores y equipo de editores médicos de la Sociedad Americana Contra El Cáncer](#)



Nuestro equipo está compuesto de médicos y enfermeras con postgrados y amplios conocimientos sobre el cáncer, al igual que de periodistas, editores y traductores con amplia experiencia en contenidos médicos.

Last Medical Review: January 12, 2017 Last Revised: January 12, 2017

La información médica de la La Sociedad Americana Contra El Cáncer está protegida bajo la ley *Copyright* sobre derechos de autor. Para solicitudes de reproducción, por favor escriba a [permissionrequest@cancer.org](mailto:permissionrequest@cancer.org).