

# Chicles de nicotina

## ¿Qué son los chicles de nicotina?<sup>1</sup>

Los chicles de nicotina es un producto de ayuda para dejar el tabaco.

- Se mastica y después se coloca entre la encía y la mejilla.
- Suministra nicotina a su cuerpo a través de la boca.



## ¿Cómo empezar?<sup>1,2</sup>

Consulte con su médico antes de usar los chicles de nicotina, especialmente si está embarazada, amamantando o tiene enfermedades del corazón.

- Los chicles se pueden obtener sin receta.
- Algunos seguros médicos cubren el costo.

## Dosis y plan de uso<sup>2</sup>

- Los chicles de nicotina vienen en dos dosis: 4 mg y 2 mg.
  - » Si fuma su primer cigarrillo en los 30 minutos después de despertarse, empiece con 4 mg.
  - » Si fuma su primer cigarrillo después de 30 minutos de despertarse, empiece con 2 mg.
- Use el chicle en un horario regular, no solo cuando tenga ganas de fumar. Este es un ejemplo:
  - » Semanas 1-6 >> cada 1-2 horas
  - » Semanas 7-9 >> cada 2-4 horas
  - » Semanas 10-12 >> cada 4-8 horas

## Consejos para el uso correcto<sup>1,2</sup>

No lo mastique como un chicle corriente.

- » Mastíquelo hasta que pueda notar el gusto de la nicotina o sentir una sensación de hormigueo en la boca.
- » Colóquelo entre la encía y la mejilla.
- » Cuando casi desaparezca el hormigueo, después de aproximadamente un minuto, mastíquelo de nuevo.
- » Repita este proceso hasta que el hormigueo desaparezca completamente (~30 minutos).
- No utilice más de 24 piezas al día.
- No coma ni beba 15 minutos antes de usarlo o durante su uso.
  - » Evite los alimentos y bebidas ácidas (como naranjas, café y refrescos/gaseosas), ya que pueden disminuir la eficacia del chicle.

## Efectos secundarios<sup>1</sup>

Si usa chicles de nicotina, estos podrían causarle:

- » Llagas en la boca
- » Náuseas
- » Hipo
- » Dolor de mandíbula
- » Latidos cardíacos acelerados
- » Irritación de la garganta

**Los productos para dejar el tabaco son solo herramientas de ayuda. ¡Siéntase orgulloso/a del esfuerzo que está haciendo por dejarlo!**

**¡Reciba ayuda GRATUITA para dejar el tabaco y la nicotina!**  
**1-800-600-8191**

<sup>1</sup> American Cancer Society (2017). *Nicotine Replacement Therapy for Quitting Smoking*.

<sup>2</sup> American Academy of Family Physicians (2017). *Pharmacologic Product Guide. FDA-approved Medications for Smoking Cessation*.