

LÍNEA DE AYUDA
DE MICHIGAN PARA DEJAR EL TABACO

1.800 QUIT.NOW.

784.8669

Obtenga **GRATIS** asesoría y apoyo confidencial

DUPLIQUE sus probabilidades de dejar de fumar.

Llame ahora al 1.800.QUIT.NOW

www

o inscríbese en línea michigan.quitlogix.org

OBTenga MÁS INFORMACIÓN



TRATAMIENTO	CÓMO SE CONSIGUE	CÓMO SE USA	PROS Y CONTRAS	NOTAS
PARCHE 	DE VENTA LIBRE o CON RECETA MÉDICA	CAMBIE EL PARCHE UNA VEZ AL DÍA	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Fácil de usar ✓ Pocos efectos secundarios × Menos flexibilidad en la dosificación × Liberación lenta de la nicotina 	
GOMA DE MASCAR 	DE VENTA LIBRE o CON RECETA MÉDICA	USE SEGÚN SEA NECESARIO* Hasta 24 al día	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Liberación rápida de la nicotina ✓ Flexibilidad en la dosificación × Requiere masticar mucho × No puede comer ni beber 15 minutos antes o durante su uso 	
PASTILLAS 	DE VENTA LIBRE o CON RECETA MÉDICA	USE SEGÚN SEA NECESARIO* Hasta 20 pastillas al día	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Más nicotina que en la goma de mascar ✓ Flexibilidad en la dosificación × Puede causar náuseas × No puede comer ni beber 15 minutos antes o durante su uso 	
AEROSOL NASAL 	CON RECETA MÉDICA	USE UNA ATOMIZACIÓN EN CADA FOSA NASAL* Hasta 40 dosis al día (80 atomizaciones al día o 10 atomizaciones por hora)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Liberación más rápida de la nicotina ✓ Flexibilidad en la dosificación × Debe usarlo con frecuencia × Puede causar irritación en la nariz y garganta 	
INHALADOR 	CON RECETA MÉDICA	SESIONES DE ENTRE 5 Y 20 MINUTOS A LO LARGO DEL DÍA* Hasta 16 cartuchos al día	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Mantiene las manos ocupadas ✓ Flexibilidad en la dosificación × Debe usarlo con frecuencia × Puede causar irritación en la boca y garganta 	
MEDICAMENTOS VARENICLINE BUPROPION 	CON RECETA MÉDICA	TÓMELO COMO SE LO INDICÓ SU MÉDICO	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pastilla fácil de tomar ✓ Se puede combinar con otros tratamientos* × Posibles efectos secundarios 	

OPCIONES DE TRATAMIENTO GUÍA RÁPIDA



HBOM

PARCHE

PASO 1

Elija su dosis inicial.*

21 mg

Si fuma más de 10 cigarrillos al día

14 mg

Si fuma 10 cigarrillos o menos al día

7 mg

PASO 2

Aplíquese el parche en un lugar limpio, seco y sin pelos en la parte superior del cuerpo o en la parte externa del brazo. Mantenga presionando por **10 segundos**.

PASO 3

Cambie el parche cada **16 a 24 horas**.

PASO 4

Reduzca la dosis con el tiempo.*

21 mg

14 mg

7 mg

Semanas 1 a 6

Semanas 7 a 8

Semanas 9 a 10

GOMA DE MASCAR

PASO 1

Seleccione su intensidad.*

4 mg

Si fuma más de 25 cigarrillos al día

2 mg

Si fuma 25 cigarrillos o menos al día

PASO 2

Elija un sabor. ¡Existen muchas opciones!



PASO 3

Mastique lentamente hasta que el sabor se intensifique o le cause hormigueo. Coloque la goma de mascar entre la mejilla y la encía 1 minuto o hasta que el hormigueo haya desaparecido. Repita este método de masticar y parar por **30 minutos**.



PASO 4

Use la goma de mascar cuando sienta ganas de fumar como parte de un plan para dejar de fumar inmediato o gradual.*

PASTILLAS

PASO 1

Seleccione su intensidad.*

4 mg

Si fuma en los 30 minutos después de haberse levantado

2 mg

Si fuma más de 30 minutos después de haberse levantado

PASO 2

Disuelva lentamente la pastilla en la boca (entre la mejilla y las encías), moviéndola de vez en cuando de un lado de la boca al otro. Tomará entre **10 y 20 minutos** que la pastilla se disuelva por completo. No la mastique ni la trague.

PASO 3

Reduzca el uso con el tiempo.*

Tome 1 pastilla para chupar cada...

1-2 horas

2-4 horas

4-8 horas

24 horas

semanas 1-6

semanas 7-9

semanas 10-12

semanas 13-14

AEROSOL NASAL

SOLO CON RECETA MÉDICA

PASO 1

Sóplase la nariz para despejar las fosas nasales. Prepare el inhalador haciendo entre 6 y 8 atomizaciones antes del primer uso.



1 dosis = 2 atomizaciones (una en cada fosa nasal)

PASO 2

Incline la cabeza hacia atrás y haga una atomización en cada fosa nasal respirando por la boca. Evite olfatear o inhalar. Espere entre 2 y 3 minutos antes de soplarse la nariz.

PASO 3

Reduzca la dosis con el tiempo.*

Comience con 1-2 dosis por hora



Gradualmente reduzca hasta llegar a cero

semanas 1-8

semanas 9-10

semanas 11-12

INHALADOR

SOLO CON RECETA MÉDICA

PASO 1

Inserte un cartucho en el inhalador. Vuelva a poner y girar la boquilla.



¡Esta opción lo ayuda a mantener las manos ocupadas!

PASO 2

Tome pequeñas bocanadas de aire por la boquilla como si estuviera bebiendo de una pajilla. Los cartuchos duran unos **20 minutos** si se usan de forma activa, pero se pueden dividir en múltiples usos más pequeños.

PASO 3

Cuando el cartucho esté vacío, sáquelo del inhalador y deséchelo.

PASO 4

Reduzca el uso con el tiempo.*

6-16 cartuchos al día

Semanas 1 a 12

Reducir gradualmente

Semanas 13 a 24

* Consulte a su médico para saber las opciones de tratamiento y dosificación adecuadas.