Cómo usar el parche de nicotina

1-800-45-NO-FUME

El parche de nicotina ayuda a que los fumadores dejen la nicotina poco a poco. Se pone como si fuera un curita y a través de la piel se absorbe una cantidad constante de nicotina. El parche puede reducir los síntomas físicos de la abstinencia que suelen ocurrir durante las primeras semanas después de haber dejado de fumar.

Cómo obtener el parche

Algunos seguros cubren el costo pero pueden exigirle que participe en un programa para dejar de fumar y que obtenga una receta médica. Los parches sin receta cuestan unos $250 para un programa de 10 semanas.

Dosis correcta

Consulte con un médico primero. Una dosis demasiada alta de nicotina podría causar nerviosismo, mareo, náusea, insomnio, temblores o dolor de cabeza. Una dosis demasiada baja puede hacer que no disminuyan los síntomas de abstinencia.

Cómo empezar

El día que deje de fumar colóquese un parche en un lugar limpio, seco y sin vellos del cuerpo, como la parte superior del brazo o la cadera. Todos los días a la misma hora colóquese un parche nuevo.

Sugerencias para usarlo correctamente

- No corte los parches ni use más de uno a la vez.
- Use cinta adhesiva o un curita si los parches no se pegan bien (si la piel es grasosa o está mojada).
- No use jabones hidratantes, cremas o aceites en las partes donde se pone el parche.
- Colóquese el parche en un sitio distinto todos los días para no irritar la piel.

Plan correcto

Lea con cuidado las instrucciones en la caja del parche. Lea las opciones que hay en la parte de atrás de esta hoja. Consulte con un médico para ver cuál es el plan que más le conviene a usted.

Problemas que se pueden presentar

- Usar el parche durante el embarazo, o cuando está dando pecho, puede causar problemas. Consulte con un médico primero.
- El adhesivo puede hacer que la piel se ponga roja, que pique o que tenga sensación de ardor en el área donde se pone el parche. Las molestias deben desaparecer en una hora. Usar un parche de otra marca podría ayudar en caso de que se le irrite la piel. Las diferentes marcas usan adhesivos distintos.
- Los efectos secundarios más comunes son sueños muy reales e insomnio.
- Fumar mientras usa el parche podría ser peligroso: se puede elevar la presión arterial o la velocidad con que late el corazón. Si decide fumar, quítese el parche y espere unas horas antes de hacerlo.

Recuerde que . . .
Usted está haciendo el trabajo, no el parche. El parche es sólo una ayuda. Tenga un plan para cuando se presenten los deseos de fumar. ¡Y felicítese por cada día que no fume!

Use la tabla que aparece en la parte de atrás de esta hoja como ayuda.

© 2004 Los regentes de la Universidad de California Este material fue hecho posible gracias a los fondos recibidos del Departamento de Servicios de Salud de California, sección de control de tabaco, bajo el contrato #00-90605.

Tabla de referencia para el parche de nicotina

Tipo	Cómo empezar	Horas al día que debe dejárselo puesto	Se sugiere el siguiente plan	Costo promedio
Nicoderm CQ® o marca genérica (21 mg., 14 mg., 7 mg.)	Si fuma más de 10 cigarrillos al día, empiece con 21 mg.	24 horas. Quíteselo por la noche sólo si no duerme bien.	6 semanas con 21 mg. 2 semanas con 14 mg. 2 semanas con 7 mg.	$250 Nicoderm® $210 marca genérica
	Si fuma 10 cigarrillos o menos al día, empiece con 14 mg.	24 horas. Quíteselo por la noche sólo si no duerme bien.	6 semanas con 14 mg. 2 semanas con 7 mg.	$200 Nicoderm® $160 marca genérica
Nicotrol® o marca genérica (15 mg., 10 mg., 5 mg.)	Empiece con el parche de 15 mg.	16 horas. Póngaselo al despertarse y quíteselo antes de dormirse.	6 semanas con 15 mg. 2 semanas con 10 mg. 2 semanas con 5 mg.	$250

Consulte con un médico para determinar cuál es el parche que más le conviene a usted.