

Tratamientos disponibles

TERAPIA SUSTITUTIVA CON NICOTINA:

Parches transdérmicos:

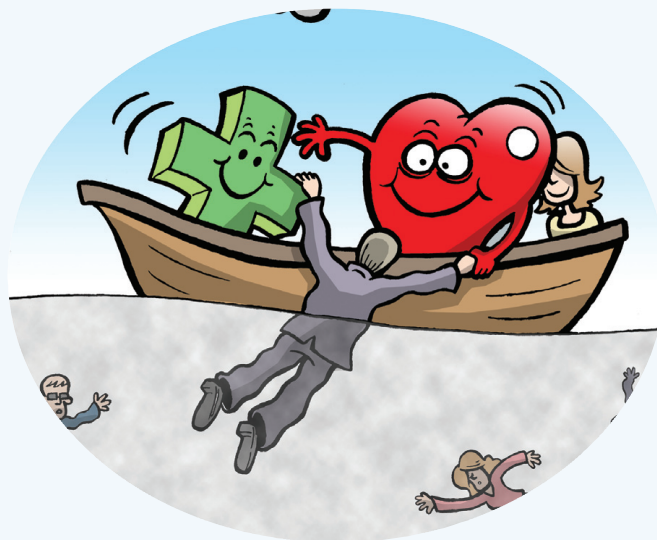
- de 24 horas de aplicación
- de 16 horas de aplicación

Chicles de nicotina, recomendaciones:

- Baja dependencia: 8-10 chicles/día de 2mg durante un periodo de
- 8-10 semanas y reducir a la cuarta semana.
- Dependencia moderada-alta: chicles de 4mg cada hora u hora y media.

Tratamiento no nicotínico con receta médica:

- Bupropión
- Vareniclina



¿Quiere dejar de fumar y no sabe dónde acudir?

¿Quién le puede informar sobre los distintos tratamientos?

¿Necesita un empujón y buenas razones para abandonar el tabaco?

ACUDA A SU FARMACIA Y EL FARMACÉUTICO LE AYUDARÁ.



**COLEGIO OFICIAL
DE FARMACÉUTICOS
DE ZARAGOZA**

Avda. Tenor Fleta 57-C 1º
50008 Zaragoza
Tel.: 976 48 14 14
Fax: 976 48 14 18
E-mail: cofzaragoza@redfarma.org



Calidad Farmacéutica
COLEGIO OFICIAL DE FARMACÉUTICOS

www.canalfarmaceutico.com

FARMACÉUTICOS DE ARAGÓN

Texto avalado por la Vocalía de Atención Farmacéutica

12 meses, 12 consejos de salud

MAYO
CÓMO DEJAR
DE FUMAR

Su Farmacéutico
le puede
AYUDAR

Ventajas de dejar de fumar

- El humo de sus cigarrillos ya no perjudicará la salud de los que le rodean.
- Vivirá más tiempo y con mejor calidad de vida.
- Mejorará su aspecto personal: desaparecerá el mal aliento y el mal olor de su ropa y de la casa; olvídense del color amarillento que deja el cigarrillo en las manos y uñas; su piel también lo notará, estará más hidratada, tersa y con menos arrugas.
- Ahorrará dinero para poder darse un capricho.
- Sufrirá menos catarros, faringitis y otras infecciones.
- Se regulará su tensión arterial y su frecuencia cardíaca.
- Los niveles de monóxido de carbono y oxígeno se normalizarán.
- Recuperará el gusto y el olfato.
- Mejorará la función respiratoria y aumentará la capacidad física.
- Las piernas cansadas o con varices también se beneficiarán.
- Si está embarazada, se eliminan algunos riesgos graves para su hijo.
- Y si toma anticonceptivos se reduce el riesgo de infartos y embolias.



Consejos en el inicio de la deshabituación

Prepárese para dejar de fumar:

- Haga una lista con los motivos para dejar de fumar y elija los cinco más importantes.
- Piense en las situaciones de la vida diaria que asocia al consumo de cigarrillos y anótelos. Luego busque conductas alternativas para realizar el día que haya escogido para dejar de fumar.
- Intente fumar más espaciadamente y sólo la mitad de un cigarrillo.

Elija un día para dejarlo (lo llamaremos el día D):

- Avise a sus familiares, amigos y conocidos de su intención de abandonar el tabaco, su ayuda y comprensión serán importantes para el éxito.
- Procure elegir un día que le pueda dedicar

tiempo y esfuerzo y que no coincida con días de tensión, cambios que alteren su estado de ánimo o celebraciones festivas.

- Una vez fijado el día, no lo cambie bajo ningún pretexto.
- Deshágase de todos los cigarrillos que le queden del día anterior y retire ceniceros, mecheros, cerillas y demás utensilios relacionados con el tabaco.
- El día D procure levantarse un poco antes de lo normal y haga el propósito de dejar de fumar sólo por hoy. Haga un poco de ejercicio respirando aire puro y en su desayuno intente tomar un zumo de limón.
- Las ganas de fumar no son eternas, desaparecen al cabo del tiempo.
- Procure no comer abundantemente y beba agua y zumos de fruta. Después de comer haga algo, no se quede quieto a ver la televisión o leer.
- Evite el consumo de bebidas alcohólicas y excitantes (café, té...) que suelen acompañar al tabaco.
- Altere sus rutinas, para no caer en el consumo de tabaco asociado a gestos: salga de paseo, coja el teléfono con un bolígrafo en la mano, lávese los dientes al terminar de comer.
- Evite ambientes donde se fume, sobre todo los primeros días; en las citas llegue el último para evitar las ganas de fumar en la espera.
- Cuando el deseo de fumar parezca irresistible, relájese: inspire profundamente, retenga el aire el tiempo máximo posible y suéltelo lentamente.
- No ceda nunca, ni siquiera por un cigarrillo.