



Medicamentos para ayudarle a dejar de fumar

¿Qué es lo mejor para usted?

Cuente con Kaiser Permanente para apoyar sus esfuerzos para dejar de fumar. ¡Felicitaciones por dar este paso tan importante hacia una vida más sana! Este folleto contiene información sobre medicamentos para dejar de fumar que pueden ayudarle a lograrlo.

¿Qué son los medicamentos para dejar de fumar?

Son medicamentos para ayudar a las personas a dejar de fumar. Pueden disminuir el deseo de fumar y otros síntomas que es posible que sienta a medida que su organismo deja de consumir nicotina, la droga de los cigarrillos que crea hábito. El deseo de fumar puede hacer difícil dejar el hábito. Si eso es lo que le sucede, un medicamento para dejar de fumar podría ayudarle. Este folleto le dará más información sobre los dos tipos de medicamentos que recomendamos con mayor frecuencia: terapia de reemplazo de nicotina y bupropión SR (Wellbutrin, Zyban).

¿Un medicamento para dejar de fumar me ayudará a dejar el hábito?

Algunos estudios han demostrado que los medicamentos para dejar de fumar en realidad, duplican sus probabilidades de tener éxito en dejar de fumar. Esto es posible porque los medicamentos ayudan con la adicción a la nicotina del cuerpo. Puede dar el primer paso para lograr el éxito si consulta a su médico sobre los medicamentos para dejar de fumar que se incluyen en este folleto.

Sin embargo, tenga en cuenta que la necesidad de nicotina de su cuerpo es sólo la mitad de la historia. Cuando deje de fumar, también debe pensar cómo reemplazará ese hábito con actividades más saludables. Los programas para dejar de fumar de Kaiser Permanente pueden ayudarle con eso. Comuníquese con el centro de Educación para la Salud para obtener más información sobre nuestro

taller para dejar de fumar o la serie Libérese del tabaco que está disponible sin costo para los miembros de Kaiser Permanente. También puede visitar la sección “Staying Healthy” (cómo mantenerse sano) en *My Doctor Online* (mi médico en línea) y encontrar herramientas de planificación y apoyo para ayudarle a dejar el tabaco (kp.org/mydoctor).

¿Kaiser Permanente cubre los medicamentos para dejar de fumar?

Sí. Kaiser Permanente cubrirá su tratamiento de acuerdo con su copago de beneficios de medicamentos siempre que...

- sea médicamente necesario (que se lo recete el médico o la enfermera practicante).
- tenga un beneficio de medicamentos suplementario para medicamentos aprobados para dejar de fumar.

Terapia de reemplazo de nicotina

La terapia de reemplazo de nicotina proporciona nicotina al organismo para ayudarle a reducir los síntomas de abstinencia y que usted se pueda concentrar en otros aspectos para dejar de fumar. Los medicamentos que se utilizan con mayor frecuencia para reemplazar la nicotina son el parche, la goma de mascar y las pastillas. Se ha comprobado que estos medicamentos son seguros y eficaces como parte de un programa integral para dejar de fumar.

Es posible que la terapia de reemplazo de nicotina no sea la adecuada para usted si está embarazada, amamantando, tiene enfermedades del corazón o algún otro problema del corazón como latidos cardíacos irregulares o rápidos (arritmia) o dolor en el pecho (angina de pecho). Por favor comuníquese con su médico antes de usar el parche, las pastillas o la goma de mascar de nicotina si está embarazada, amamantando o tiene algún problema en el corazón.

Parche de nicotina

El parche de nicotina se pega en la piel y libera nicotina lentamente en el torrente sanguíneo a través de la piel durante todo el día. En general, los parches se colocan por la mañana y se usan durante 24 horas o se quitan antes de acostarse (16 horas de uso). El tratamiento dura entre 6 y 8 semanas.

Posibles efectos secundarios

- *Más frecuentes:* erupciones, comezón o enrojecimiento de la piel donde se aplica el parche, dificultad para dormir, dolor de cabeza
- *Menos frecuentes:* náuseas, malestar estomacal, sueños muy reales, nerviosismo

Pastillas y goma de mascar de nicotina

Las pastillas y la goma de mascar de nicotina proporcionan al organismo nicotina en el momento en que usted las usa. Las pastillas y la goma de mascar deben usarse de manera regular (en general, por lo menos una cada 1 ó 2 horas). La pastilla se debe colocar entre la encía y la mejilla y dejar que se disuelva (unos 20 ó 30 minutos). La goma se debe mascar hasta que sienta un sabor como a pimienta y luego hay que “pegarla” entre la mejilla y la encía para que la nicotina se absorba.

Posibles efectos secundarios

- *Efectos secundarios de las pastillas:* problemas para dormir, acidez estomacal, dolor de cabeza, hipo, tos, náuseas
- *Efectos secundarios de la goma de mascar:* úlceras en la boca, hipo, dolor en la mandíbula, náuseas, irritación de la garganta, indigestión

Costo

Estos medicamentos están disponibles a su precio usual de copago con una receta. Sin receta, el costo del parche en una farmacia es de menos de \$3/día, es decir menos que el

costo de un paquete de cigarrillos al día. El costo de la goma de mascar y de las pastillas depende de la frecuencia con que las consume, pero es posible que varíe de \$4 a \$8 al día.

Bupropión SR (Wellbutrin, Zyban)

¿Qué es el bupropión SR?

¿Cómo se usa?

El bupropión SR (Wellbutrin SR o Zyban) es un medicamento de venta con receta. Puede ayudar a aliviar el deseo de fumar y los síntomas de abstinencia. Además el bupropión SR se usa para ayudar a las personas con depresión. Aunque no tiene que estar deprimido para que sirva para dejar de fumar. Su médico le indicará que comience a tomar bupropión SR mientras todavía fuma. Se programará la fecha para que deje de fumar más o menos para una semana después. La dosis acostumbrada es de una pastilla de 150 mg cada mañana durante unas 8 semanas.

No deben usar bupropión SR las personas que...

- tienen trastornos convulsivos (como epilepsia)
- tienen antecedentes de trastornos alimentarios (bulimia o anorexia nerviosa)
- ya toman bupropión SR o son alérgicos a él
- están tomando o han tomado recientemente (en las últimas 2 semanas) un medicamento inhibidor de la depresión conocido como monoamina oxidasa (MAO)

Antes de tomar bupropión SR es importante que informe a su proveedor de atención médica si está embarazada o amamantando. Él o ella hablará con usted para ayudarle a decidir si este medicamento es una buena opción para usted.

Posibles efectos secundarios

- *Más frecuentes:* dificultad para dormir, sequedad en la boca, mareos, escurrimiento nasal
- *Menos frecuentes:* falta de concentración, náuseas, estreñimiento, dolor de cabeza, ansiedad (nerviosismo)
- *Poco frecuentes:* existe el riesgo de que 1 de cada 1,000 personas que toman bupropión SR tenga un episodio de convulsiones.

Deje de tomar bupropión SR y comuníquese inmediatamente con su médico si se siente agitado, con depresión o presenta cambios en la conducta que no son típicos de la abstinencia de nicotina, o si tiene pensamientos o conductas suicidas.

¿Cómo consigo bupropión SR?

Un médico revisará su historia clínica y evaluará su estado de salud antes de recetarle bupropión SR.

Tratamiento combinado

Es posible que su médico le recomiende que use más de una terapia de reemplazo de nicotina juntas: por ejemplo, el parche y la goma de mascar, o el parche y las pastillas. Además, su médico tal vez le recomiende usar bupropión SR y terapia de reemplazo de nicotina juntos. Usar estos dos medicamentos es una combinación que, a veces, puede ser más eficaz que usar uno de los dos solamente. Comuníquese con su médico para asegurarse de que esté usando la dosis adecuada para usted.

Los medicamentos pueden ser una estrategia fundamental en un plan eficaz para dejar de fumar. Las investigaciones muestran que los medicamentos son todavía más

eficaces si se combinan con asesoramiento, educación y programas de apoyo grupales o individuales. Consulte en la lista de recursos a continuación las herramientas y el apoyo para ayudarle a dejar de fumar y no recaer en el hábito.

Recursos adicionales

- Visite kp.org/tobaccomedications (en inglés) una herramienta interactiva de aprendizaje para obtener información útil sobre los medicamentos para dejar de fumar.
- **My Doctor Online:** Visite la sección “Staying Healthy” (cómo mantenerse sano) en la página principal de su médico en kp.org/mydoctor (en inglés) y encuentre herramientas de planificación y apoyo para ayudarlo a dejar el tabaco.
- **Asesoramiento sobre bienestar de Kaiser Permanente:** Nuestros asesores personales le pueden ayudar a preparar (y cumplir) un plan para ayudarlo a dejar de fumar con asesoramiento, apoyo y tratamiento médico. Dé el primer paso, puede llamar al 1-866-251-4514 (sin costo) todos los días, de 6:00 a. m. a medianoche, para hacer una cita de asesoramiento sin costo.
- Visite el **departamento de educación para la salud** de su localidad para obtener más información sobre los talleres y las clases para dejar de fumar.

Esta información no pretende diagnosticar problemas de salud ni sustituir los consejos médicos ni el cuidado que usted recibe de su médico o de otro profesional de la salud. Si tiene problemas de salud persistentes o si tiene preguntas adicionales, por favor consulte con su médico. Si tiene más preguntas o necesita información adicional acerca de sus medicamentos, por favor hable con su farmacéutico. Kaiser Permanente no recomienda ningún medicamento o producto en particular. Cualquier marca comercial que se mencione es para efectos de identificación solamente.