

Productos que Pueden Ayudar con la Abstinencia

Los síntomas de abstinencia que sientes cuando dejas el tabaco, pueden causar que quieras volver a empezar a consumirlo. Para ayudarte a dejar el tabaco, tal vez tu profesional médico recomiende una ayuda para dejar de fumar.

Las cosas que te ayudan a dejar de fumar incluyen: Terapias de Reemplazo de Nicotina, que contienen nicotina purificada sin las toxinas del humo del cigarro.

O Terapias de Reemplazo Sin Nicotina, que son productos que contienen medicamento sin nicotina.

Tal vez tu profesional médico también recomiende que uses una combinación de los dos para aumentar tu probabilidad de dejarlo por completo y reducir tus síntomas de abstinencia.

Algunos productos que reemplazan la nicotina, como el parche, chicle y grageas, están disponibles sin receta médica. Algunos seguros médicos cubren estos productos, así que consulta con ellos.

Consulta a tu profesional médico antes de usarlos y sigue las instrucciones con cuidado.

Si no has tenido éxito al usar estos productos de ayuda antes, tal vez es por haberlos utilizado sin tener un plan. Considera volver a usarlos teniendo un plan sólido, participando con un grupo de cesación de tabaco o consulta a tu profesional médico sobre opciones que puedan ser buenas para ti.

Tal vez tu doctor te recete un inhalador de nicotina o spray nasal, o una terapia de reemplazo sin nicotina.

Dependiendo de la ayuda que elijas usar, hay unos que son para reducir tu antojo al tabaco y tus síntomas de abstinencia, y hay otros que bloquean la estimulación del centro del placer en tu cerebro.

Algunos productos que ayudan a dejar el tabaco se pueden tomar combinados, bajo la supervisión de un profesional médico. Las dosis varían para cada tipo de producto y a veces dependen de tu historial de consumo de tabaco.

Los efectos secundarios pueden variar. Tal vez necesites varios productos antes de encontrar lo que funciona para ti.

Si el costo del producto para dejar de fumar te preocupa, habla con tu farmacéutico o tu profesional médico. Tal vez sea posible que califiques para asistencia financiera.

Usa estas ayudas por el tiempo necesario y considera tenerlas a la mano por si tienes antojo inesperado en el futuro.

Y recuerda cuánto dinero vas a ahorrar al dejar de consumir tabaco.

Usando ayudas para dejar de fumar, cualquiera que sea para ti, van a ayudarte a sobrellevar los antojos y abstinencias que puedas tener. Es una parte clave de tu plan para dejar de consumir tabaco y seguir sin hacerlo.