

# Uso del Chicle de Nicotina

Cuando estás tratando de dejar el tabaco, puede ser un reto superar los síntomas de abstinencia.

Utilizar ayuda, como el chicle de nicotina, puede ayudarte.

El chicle de nicotina se encuentra sin receta médica. Sin embargo, checa con tu seguro médico, algunos seguros cubren el costo de ayudas para dejar de fumar.

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

El chicle de nicotina no es lo mismo que un chicle normal, se mastica de manera diferente.

Hazlo ahora.

Paso 1. No comas ni bebas nada más que agua 15 minutos antes o mientras mastiques el chicle de nicotina.

Paso 2. Mastica el chicle lentamente hasta que empieces a sentir el sabor y cosquillas.

Paso 3. Entremételo a un lado de la mejilla y déjalo ahí.

Paso 4. Cuando el sabor desaparezca, mastícalo de nuevo. Repite esto hasta que ya no tengas antojo, por unos 30 o 40 minutos.

Repasemos.

No comas ni bebas nada más que agua 15 minutos antes o mientras mastiques el chicle de nicotina.

Empieza a masticar el chicle hasta cuando detectes el sabor.

Pon el chicle de nicotina en un lado de la mejilla.

Cuando el sabor desaparezca, mastícalo de nuevo. Repite esto hasta que ya no tengas antojo, por unos 30 o 40 minutos.

El chicle de nicotina puede ayudarte a disminuir tu necesidad de nicotina, reduciendo tus síntomas de abstinencia y de antojo.

Si tienes preguntas sobre el chicle de nicotina, consulta a tu profesional médico o farmacéutico.

Este programa es únicamente para uso informativo. El editor se exime de todas las garantías en cuanto a la efectividad, integridad o capacidad de este video como fuente para la toma de decisiones médicas. Por favor, consulte a su equipo médico si tiene problemas de salud.

