

# Uso de Grageas de Nicotina

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

Utilizar ayuda, como las grageas de nicotina, pueden ayudarte.

Las grageas de nicotina se encuentran sin receta médica. No necesitas una receta. Sin embargo, algunos seguros médicos cubren el costo de este tipo de ayudas para dejar de fumar si son recetadas.

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

Hazlo ahora.

Paso 1. No comas ni bebas nada más que agua 15 minutos antes de chupar la gragea.

Paso 2. Pon la gragea en tu boca y permite que se disuelva lentamente. Puede tomar entre 20 y 30 minutos.

Paso 3. De vez en cuando muévela de un lado al otro de la boca.

No la mastiques, rompas ni te tragues la gragea.

Repasemos.

No comas ni bebas nada más que agua 15 minutos antes de chupar la gragea.

Pon la gragea en tu boca y permite que se disuelva lentamente.

Puedes mover la gragea de un lado al otro en la boca, pero no la mastiques, la rompas ni te la tragues.

Normalmente las grageas de nicotina se usan por 12 semanas cuando menos. No hay límite de cuándo debes dejar de usarlas. Conforme avanzas de haber dejado el tabaco, irá disminuyendo el número de grageas que usas al día y su concentración.

Si tienes preguntas sobre las grageas de nicotina, consulta a tu profesional médico o farmacéutico.