

# Uso de un Inhalador de Nicotina

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

Los productos para ayudar a dejar de fumar, como el inhalador de nicotina, recetado por tu doctor, pueden ayudarte.

Hazlo ahora.

Paso 1. Usa el inhalador de nicotina cuando sientas el antojo de fumar.

Coloca la boquilla en tu boca.

Paso 2. Respira para inflar tus mejillas, como lo harías al fumar un puro. No inhales como lo haces con un cigarro.

El vapor de nicotina entra en tu boca y es absorbido en la circulación de sangre, nada de nicotina llega a tus pulmones.

Paso 3. Úsalo por un mínimo de cinco minutos y/o hasta que sientas que pasa tu antojo. No llenes tus mejillas rápidamente, sino de manera continua. El cartucho se vacía a los 20 minutos de usarlo activamente.

Repasemos.

Usa el inhalador de nicotina cuando sientas el antojo de fumar.

Coloca la boquilla en tu boca y llena tus mejillas.

Usa el cartucho por completo, por los 20 minutos, o solo por unos cuantos minutos a la vez.

Habla con tu profesional médico sobre la frecuencia que debes usar tu inhalador de nicotina, normalmente entre 6 y 16 cartuchos por día, durante un período mínimo de 12 semanas.

La cantidad de cartuchos que usas por día debe reducir conforme avanzas y te alejas de tu fecha escogida.

Después de un período de tiempo, vas a dejar de depender del inhalador y también del tabaco.

Consulta al profesional si no logras controlar tus antojos y necesitas volver a usar el inhalador.