

Terapias Combinadas para Dejar de Consumir Tabaco

El tabaco ha causado que tu cuerpo dependa de la nicotina.

Cuando dejas de consumir tabaco, tu cuerpo desea la nicotina y empiezas con síntomas de abstinencia y una intensa urgencia de consumir tabaco.

Si dejas de fumar sin ayudarte a dejar el tabaco reemplazando la nicotina, tienes más probabilidad de una recaída.

La terapia combinada considera el nivel de nicotina contenido en los parches, el chicle, las grageas, el inhalador y el spray nasal de nicotina. El nivel de nicotina en estos con frecuencia es menos que la cantidad contenida en los cigarrillos, vapores y otras formas de tabaco.

Por lo tanto, quizá utilizando sólo uno de éstos no sea suficiente para controlar tus síntomas de abstinencia y antojo.

Piénsalo de esta manera. Si tu cuerpo está acostumbrado a un nivel de nicotina - y la terapia de reemplazo de nicotina que utilizas tiene esta cantidad - entonces vas a tener un deseo intenso o un detonante. Corres mayor riesgo de una recaída.

Pero la terapia combinada puede ayudarte. Muchas personas utilizan dos terapias de reemplazo de nicotina a la vez.

Utilizando una nicotina de acción prolongada regularmente y otra terapia con nicotina de acción más corta puede ayudarte a controlar ese antojo sin que vuelvas a consumir tabaco.

Por ejemplo, utilizando el parche de nicotina (acción prolongada) con el chicle de nicotina (acción corta), tal vez tengas menos antojos intensos y podrás manejarlo mejor.

Utilizando estos medicamentos por el tiempo que necesites hacerlo es importante también.

Trabaja con tu profesional médico para identificar los productos y la combinación de productos que son mejores para ti, para que no vuelvas a consumir tabaco.