

# Si decides dejar de fumar...



## Medicamentos que pueden ayudar

Esta es la sexta de ocho secciones de la guía de recursos de QuitAssist®.



## Cuanto más sepas acerca de cómo dejar de fumar, mayores serán tus posibilidades de lograrlo<sup>2</sup>


Cuando deseas dejar de fumar, no existe una sola manera eficaz para todas las personas. Una buena manera de empezar es reunir tanta información como puedas y formular un plan que sea adecuado para ti.

### Presentamos QuitAssist®

QuitAssist® es una fuente de información ofrecida por Philip Morris USA. Está diseñada para ayudarte a conectarte con una gran cantidad de información experta acerca de cómo dejar de fumar, provista (generalmente en forma gratuita) por agencias del gobierno, universidades y respetadas organizaciones sin fines de lucro. La guía QuitAssist® te dirige a programas, líneas telefónicas de ayuda para dejar de fumar, sitios de Internet, guías y demás que pueden ayudarte a encontrar tu propio camino hacia el éxito.

También puedes leer esta guía en línea en QuitAssist® Online. Inicia la sesión a través de [www.philipmorrisusa.com](http://www.philipmorrisusa.com) 

Desde allí, puedes visitar otros sitios de Internet para ayudarte a seguir adelante y dejar los cigarrillos.

Muchos de los recursos mencionados en esta guía se ofrecen en español. Para localizarlos fácilmente, busca el siguiente símbolo: 

## › Medicamentos que pueden ayudar

Para muchas personas, los medicamentos pueden ser la clave para superar las primeras semanas o meses sin cigarrillos. La Administración de Drogas y Alimentos (Food and Drug Administration) de los Estados Unidos ha aprobado siete medicamentos que pueden ayudar a las personas a dejar de fumar. Cinco de ellos ayudan a controlar los síntomas de abstinencia y el deseo de fumar al proveer pequeñas cantidades de nicotina. Las otras dos opciones requieren receta y son el Bupropion (*Zyban*®) y la Varenicline (*Chantix*®). Estudios demuestran que el tomar Bupropion o Varenicline también ayuda a reducir el deseo de fumar.

Habla con tu proveedor de salud acerca de cómo los medicamentos pueden ayudarte en tus esfuerzos para dejar de fumar. Algunos medicamentos para dejar de fumar están disponibles en tu farmacia local sin receta médica, mientras que otros la requieren. (*Nota: Estos medicamentos pueden estar disponibles con nombre de marca o nombre genérico.*)

Según los Institutos Nacionales de la Salud (National Institutes of Health), usar uno de estos tratamientos examinados científicamente podría duplicar tus posibilidades de dejar de fumar.<sup>9</sup> Los expertos dicen que todos los fumadores que intentan dejar de fumar deberían considerar la posibilidad de utilizar medicamentos, especialmente los que fuman diez o más cigarrillos al día.<sup>10</sup>

(continúa)



“La combinación del grupo y el parche me ayudó a dejar de fumar, porque aprendí que ese deseo tan fuerte después de comer o tomar un café tiene una duración de 3 ó 4 minutos. Si tú ya sabes esto, cuando te ataca ese desespero de fumar, dices: ‘Me tengo que mantener aquí, porque esto va a pasar, es temporal.’ Voy y hago algo en la computadora, o más bien me concentro y me olvido de eso”.

—Roberto, quien no ha fumado por 5 meses

Las citas de ex-fumadores a lo largo de esta guía tienen como objetivo el ofrecer un mayor entendimiento de porqué determinadas personas eligen dejar de fumar así como también sobre las experiencias que esto conlleva. Tu propia experiencia al dejar de fumar puede variar. Las fotografías, las citas y los nombres son sólo ilustrativos y no corresponden a los ex-fumadores mencionados. Algunos de los testimonios se dieron en inglés y fueron traducidos al español.

## Medicamentos para dejar de fumar

Tipo	Forma	Algunas marcas	Disponibilidad
<b>Terapias de sustitución de nicotina</b>	Goma de mascar	Nicorette®	Sin receta
	Parches	Nicoderm®, Habitrol®, Prostep®, Nicotrol®	Sin receta
	Inhalador	Nicotrol®	Con receta
	"Spray" nasal	Nicotrol®	Con receta
	Pastillas	Commit®	Sin receta
<b>Bupropion</b>	Píldora	Zyban®	Con receta
<b>Varenicline</b>	Píldora	Chantix®	Con receta

Adaptado de [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov) (incluye información adicional del sitio [www.fda.gov](http://www.fda.gov))

Se ha encontrado que todos estos métodos aprobados por la Administración de Drogas y Alimentos (FDA) son seguros y efectivos cuando se utilizan según las indicaciones.<sup>11</sup> Por supuesto que cualquier medicación puede provocar efectos secundarios y algunos medicamentos presentan riesgos más graves que otros. Sería conveniente que examinara con su proveedor de atención de salud el etiquetado más actualizado de cada medicamento, en particular las advertencias sobre riesgos serios de seguridad, a fin de tomar una decisión fundamentada sobre qué medicación usar.

Para obtener más información sobre los efectos secundarios de las medicaciones para la cesación del hábito de fumar, consulte a su médico o farmacéutico y visite el sitio web del fabricante del medicamento o el de Productos de Tabaco de la Administración de Drogas y Alimentos (FDA). [www.fda.gov/TobaccoProducts](http://www.fda.gov/TobaccoProducts)

Antes de empezar, lee cuidadosamente las instrucciones. Habla con tu médico o farmacéutico si tienes dudas acerca de

cómo utilizar tus medicamentos. Es especialmente importante que hables con tu médico antes de utilizar medicamentos para dejar de fumar, inclusive los que se venden sin receta, si tienes menos de 18 años de edad, estás embarazada o lactando, o tienes alguna condición médica.<sup>12</sup> Es posible que puedas utilizar el medicamento (bajo supervisión médica) incluso si tienes un problema de salud. Por ejemplo, se ha demostrado que los parches son seguros para mucha gente con enfermedades cardíacas.<sup>13</sup>

Se recomienda utilizar la mayoría de los medicamentos durante un período de dos a seis meses. Si sientes que necesitas más ayuda para no volver a fumar, puedes utilizar el medicamento durante más tiempo, con la aprobación de tu médico.<sup>13</sup>

Si desea mayor información sobre cómo utilizar los medicamentos, visite el sitio web de Productos de Tabaco de la Administración de Drogas y Alimentos (FDA). [www.fda.gov/TobaccoProducts](http://www.fda.gov/TobaccoProducts)

### Consejos útiles...

Si te preocupa subir de peso al dejar de fumar, los medicamentos para dejar de fumar pueden resultarte útiles, especialmente el Bupropion y la goma de mascar con nicotina.<sup>12</sup> Y las investigaciones sugieren que un pequeño aumento de peso a menudo se revierte con el tiempo. Para ver más información acerca de cómo manejar la preocupación con respecto al aumento de peso al dejar de fumar, visita el sitio de Internet en inglés del National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. <http://win.niddk.nih.gov/publications/smoking.htm>

Si decides utilizar medicamentos para lograr dejar de fumar, asegúrate de leer y seguir cuidadosamente las instrucciones de la etiqueta que viene con el medicamento. Habla con tu médico o farmacéutico si tienes dudas. Estos medicamentos pueden tener efectos secundarios. Podrás encontrar información adicional a través de las autoridades de salud pública, como el Instituto Nacional del Cáncer del Departamento de Salud y Servicios Humanos (National Cancer Institute of the Department of Health and Human Services). Esta información no implica apoyo a ninguna marca ni a ningún producto por parte de Philip Morris USA.

## Referencias

- 1 Husten, C., Jackson, K., & Lee, C. (2004, mayo 28). Cigarette smoking among adults –United States, 2002. *Morbidity and Mortality Weekly Report*, May 28, 2004 p. 428.
- 2 Dunston, A. (2003, agosto). Kicking Butts in the Twenty-First Century: What modern science has learned about smoking cessation. New York: American Council on Science and Health, p. 8.
- 3 National Cancer Institute. (2003, septiembre). Clearing the air: Quit smoking today. NIH publicación N° 03-1647, p. 5.
- 4 U.S. Department of Health and Human Services. (2001). *Women and smoking: A Report of the Surgeon General*, p. 307.
- 5 *Servicio de Salud Pública de Estados Unidos*. (2000, junio). Usted puede dejar de fumar: Guía del consumidor. <http://www.surgeongeneral.gov/tobacco/quitssp.htm>
- 6 Pederson, L., Bull, S. B., Ashley, M. J., & Mac Donald, J. K. (2001). Quitting smoking: Why, how, and what might help. *Tobacco Control*, 5(C), pp. 209-214.
- 7 Murray, R. P., Johnston, J. J., Dolce, J. J., et al. (1995). Social support for smoking cessation and abstinence: The lung health study. *Addictive Behaviors*, 20, pp. 159-170.
- 8 National Cancer Institute. (2003, septiembre). Clearing the air: Quit smoking today. NIH publicación N° 03-1647, p. 17.
- 9 National Cancer Institute. (2003, septiembre). Clearing the air: Quit smoking today. NIH publicación N° 03-1647, p. 18.
- 10 A clinical practice guideline for treating tobacco use and dependence: A U.S. Public Health Service report. (2000, junio 28). *Journal of the American Medical Association*, 283(24), pp. 3244-3254.
- 11 Dunston, A. (2003, agosto). Kicking Butts in the Twenty-First Century: What modern science has learned about smoking cessation. New York: American Council on Science and Health, p. 15.
- 12 Fiore, M. C., Hatsukami, D. K., & Baker, T. B. (2002, octubre 9). Effective tobacco dependence treatment. *JAMA*, 288(14), pp. 1768-1771.
- 13 A clinical practice guideline for treating tobacco use and dependence: A U.S. Public Health Service report. (2000, junio 28). *JAMA*, 283(24), p. 3244-3254.
- 14 Dunn, A. L., Marcus, B. H., Kampert, J. B., et al. (1999, enero 27). Comparison of lifestyle and structured interventions to increase physical activity and cardiorespiratory fitness: A randomized trial. *JAMA*, 281(4), p. 327-334.
- 15 Stead, L. F., Lancaster, T., & Perera, R. (2004). Telephone counseling for smoking cessation. *Cochrane Database of Systematic Reviews*.

El éxito es la suma de pequeños esfuerzos, repetidos día a día.

—Robert Collier



**QuitAssist®**

Recurso de Información  
Philip Morris USA

**Coeditora y redactora**  
Cheryl K. Olson, Sc.D.  
Harvard Medical School

**Coeditora y redactora**  
Caroline S. Clauss-Ehlers, Ph.D.  
Rutgers University

**Comité Editorial de QuitAssist®**  
Jonathan Bloomberg, M.D.  
University of Illinois College of  
Medicine

**Rafael Art. Javier, Ph.D., ABPP**  
St. John's University

**Jed E. Rose, Ph.D.**  
Duke University Medical Center

**Robert L. Sokolove, Ph.D.**  
Boston University School of  
Medicine

Las organizaciones a las cuales están afiliadas las Coeditoras/Redactoras y los miembros del Comité Editorial se detallan sólo con fines de identificación y ello no implica el respaldo de las organizaciones individuales o su participación en la creación de esta guía.

Esta guía no está destinada a ofrecer asesoramiento médico o psicológico.

En esta guía se citan varias fuentes de información de terceros, entre ellas sitios de Internet, recursos telefónicos y otras organizaciones con información adicional. Estas fuentes de información de terceros no son mantenidas por Philip Morris USA y pueden cambiar sin previo aviso. Estos recursos de terceros pueden haber cambiado desde que se imprimió este folleto. Para obtener la información de QuitAssist® más reciente, por favor visita [www.philipmorrisusa.com](http://www.philipmorrisusa.com). La inclusión de estas fuentes no indica de ningún modo que esos sitios respalden o aprueben el contenido de este folleto o las políticas o posiciones de Philip Morris USA.

Copyright 2009 por Philip Morris USA  
Quedan reservados todos los derechos.

12.09 (D5)S