

Instrucciones para el Parche de Nicotina

El parche de nicotina le proporciona nicotina a tu cuerpo. Trabaja como una ayuda temporal para ayudarte a dejar de fumar al reducir los síntomas de la abstinencia, incluyendo el antojo a la nicotina. El parche de nicotina te permite reducir gradualmente la necesidad de tu cuerpo por la nicotina. Ya que el parche de nicotina no contiene los agentes carcinógenos o el monóxido de carbono del humo del cigarrillo, no tiene los mismos peligros para la salud que el tabaco. Lee todas las instrucciones abajo antes de usar el parche de nicotina. Refiérete a ellos a menudo para asegurarte de que estás usando el parche de manera correcta.

Instrucciones Generales

1. Deja de fumar por completo el día en que empieces a usar los parches de nicotina.
2. Intenta no fumar mientras estés usando el parche. Fumar mientras usas el parche podría causar que te sientas un poco mareado/a y nauseoso/a.
3. Siempre ponte el parche a primera hora de la mañana, tan pronto como te despiertes. Remueve el parche usado y ponte un parche nuevo a la misma hora cada día.
4. Si tienes sueños muy vividos u otros trastornos del sueño por usar el parche, puedes quitártelo a la hora de dormir. Si decides dormir con el parche puesto, asegúrate de quitarlo cada día cuando te pongas el parche nuevo.
5. Bota los parches usados al doblar los extremos pegajosos y echarlos a la basura. Los parches usados tienen suficiente nicotina para envenenar a los niños y a las mascotas así que asegúrate de doblarlos bien al botarlos.
6. No te dejes puesto el mismo parche de nicotina por más de 24 horas porque puede irritarte la piel.

Cómo Aplicar el Parche de Nicotina

En tu Piel

No remuevas el parche de nicotina de su bolso protector sellado hasta que estés listo/a para usarlo. Los parches van a perder nicotina en el aire si los guardas afuera del bolso. Choose a hairless, clean and dry area of skin.

1. Elige un **área de piel sin pelo, limpia y seca.**
2. No pongas el parche de nicotina en piel que esté quemada, rota, cortada o irritada de alguna manera.
3. Asegúrate de que **tu piel se encuentre libre de lociones y jabón** antes de aplicar un parche.
4. Una cubierta transparente cubre la parte de atrás pegajosa del parche de nicotina. El lado pegajoso va a ir contra tu piel. La cubierta tiene un corte en el medio para ayudarte a removerla del parche.
5. **Quita la mitad de la cubierta** del parche de nicotina. Intenta no tocar el lado pegajoso del parche. Sostén el parche por los bordes externos.
6. Quita la otra mitad de la cubierta transparente e **inmediatamente aplica el lado pegajoso** del parche contra tu piel.
7. Presiona el parche firmemente en tu piel con la palma de la mano **por al menos 10 segundos.** Asegúrate de que el parche se adhiera a tu piel, especialmente en los bordes.
8. **Lávate las manos** cuando hayas terminado de aplicar el parche de nicotina. La nicotina en tus manos podría entrar en tus ojos y nariz y causar picazón o enrojecimiento.
9. **Mañana, elige un lugar diferente** en tu piel para aplicar el próximo parche de nicotina.
10. Para botar el parche de nicotina, dobla el parche a la mitad con los lados pegajosos juntos. Bota el parche en un lugar seguro.