

# Instrucciones para el Chicle de Nicotina

El chicle 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 de la nicotina, incluyendo el antojo por la nicotina. El chicle de nicotina puede ayudar en situaciones en las que tienes un impulso repentino de fumar. Lee todas las instrucciones abajo antes de usar el chicle de nicotina. Refiérete a ellos para asegurarte de que estás usando el chicle de nicotina de manera correcta.



## Instrucciones Generales

1. Intenta no fumar mientras usas el chicle. Esto puede hacer que te sientas un poco mareado/a y nauseoso/a.
2. La mayoría de las personas que fuman a diario van a comenzar con el chicle de nicotina de 4 mg. Usa al menos 8 chicles por día.
3. Evita comer y beber mientras mastiques el chicle.
4. **Mastica el chicle de nicotina lentamente.** Deja de masticar el chicle cuando puedas probar la nicotina o cuando sientas un cosquilleo en tu boca. Entonces mantén el chicle en tu mejilla.
5. Cuando el cosquilleo casi se ha ido (tarda alrededor de un minuto), comienza a masticar el chicle de nuevo.
6. Repite estos pasos por aproximadamente 30 minutos. Mientras más tiempo y más lento mastiques cada chicle, va a funcionar mejor.
7. Si “tienes un desliz” y fumas mientras intentas dejarlo, puedes continuar usando el chicle de manera segura en la mayoría de los casos.
8. Si tienes antojos fuertes o frecuentes, puedes masticar dos chicles en una hora.
9. El chicle de nicotina puede ser usado de manera regular por el siguiente horario, pero estas son guías generales. Podrías querer usarlo por más tiempo que el indicado:
  - Semanas 1-6: Mastica un chicle entre cada una y dos horas (al menos 9 chicles cada día para mejorar tus probabilidades de dejar de fumar)
  - Semanas 7-9: Mastica un chicle entre cada dos y cuatro horas.
  - Semanas 9-12: Mastica un chicle entre cada cuatro y ocho horas.

## No...

- Te tragues el chicle.
- Mastiques el chicle muy rápido. Masticar el chicle muy rápido podría causar hipo, acidez, náusea u otros efectos secundarios.
- Mastiques más de 20 chicles en un solo día.

