

## CHICLE DE NICOTINA Y SU CORRECTA UTILIZACIÓN



- **El chicle de nicotina no es un fármaco milagroso**, para conseguir dejar el objetivo de dejar de fumar es necesario un gran esfuerzo y compromiso personal, **el chicle sólo será una de las herramientas para conseguirlo, nos ayuda a controlar el síndrome de abstinencia, reduciendo las ganas de fumar.**
- **Estos chicles de están disponibles con distintas dosis de nicotina**, su médico le indicará la que le corresponde.
- **La nicotina se libera del chicle, cuando lo masticamos y se absorbe a través de la boca. Su absorción es algo más lenta que la que se produce tras fumar un cigarrillo, esto hace que no produzca la misma satisfacción.**
- **Siempre que se sientan las ganas imperiosas de fumar, es necesario masticar un chicle.**
- **El consumo medio es de unas siete veces al día durante el primer mes.**
- **Debe masticarse suavemente, con pausas frecuentes, pues masticalo vigorosamente puede producir abundante salivación destruyéndose o desaprovechando la nicotina.**
- **El 90% de la nicotina se libera durante los primeros 20-30 minutos durante su masticación.**
- **En algunos casos el chicle no resulta muy agradable al comienzo de su utilización y/o puede producir irritación de garganta o ligera indigestión. La adaptación suele durar uno o dos días o hasta una semana.**
- **Su utilización puede alargarse durante los primeros meses, después se recomienda su reducción gradual, abandonándolo totalmente a los 3 meses.**

