



**nicorette**<sup>®</sup>  
haz algo increíble



# AYUDA A LOS QUE DEJAN DE FUMAR

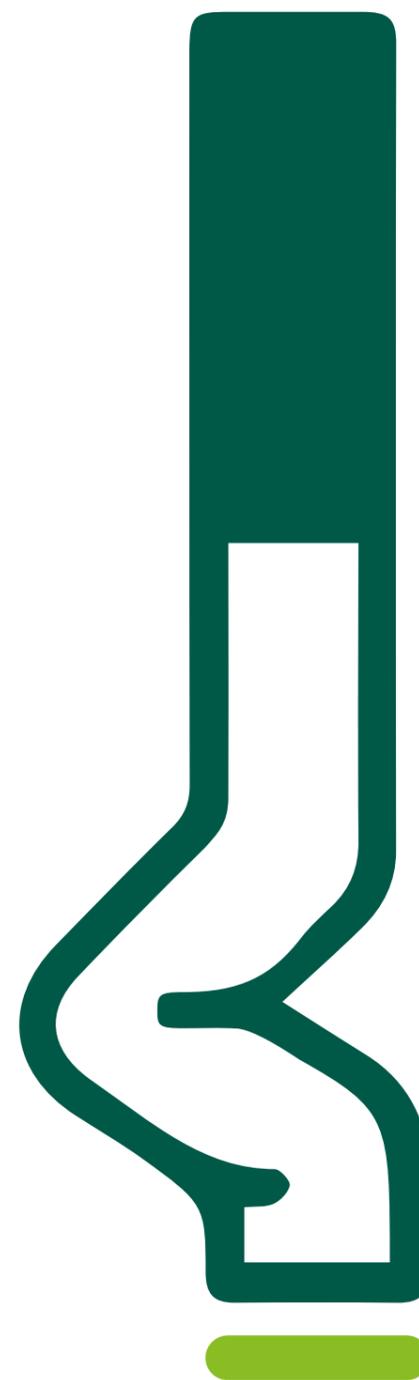
## GUÍA PASO A PASO

Johnson & Johnson, S.A.  
Ayuda a dejar de fumar junto a la fuerza de voluntad. Contiene nicotina. Para adultos

# GUÍA PASO A PASO PARA AYUDAR A LOS QUE DEJAN DE FUMAR

Disfrutas de una posición única  
para ayudar a los fumadores  
a dejar todas las formas de  
tabaco y nicotina

Una combinación de intervenciones médicas, apoyo y la farmacoterapia adecuada por parte de un profesional de la salud como tú aumenta las posibilidades de éxito de quien deja de fumar.<sup>1</sup>



Los fumadores  
tienen

**10x**

veces más  
probabilidades  
de dejar de fumar

mediante farmacoterapia  
y apoyo conductual en  
comparación con la simple  
fuerza de voluntad.<sup>2</sup>

# CÓMO ABORDAR EL TEMA

Los clientes confían en los farmacéuticos como tú para dar información y apoyo, por lo que muchos esperan que menciones el tema del tabaquismo.<sup>3</sup>

Adopta un enfoque personal para comenzar una conversación sobre dejar de fumar.

Un gancho sencillo para comenzar una conversación podría ser una receta para una afección relacionada con el tabaquismo, como la EPOC o la diabetes.

## PREGUNTE

¿Fuma?  
¿Podría hablar con usted al respecto?

## EN CASO AFIRMATIVO:

Lo ideal es comprobar su comportamiento como fumador y su dependencia utilizando el cuestionario de la derecha.<sup>4</sup>

En caso de que no le venga bien hacer el cuestionario, **PREGUNTE:**

¿Cuántos cigarrillos fuma al día?  
¿Cuánto tarda en fumar su primer cigarrillo después de despertarse?  
¿Qué importancia tiene para usted dejar de fumar ahora?

Asegúrate de que el fumador sepa que podrás ayudarlo si ha decidido dejar de fumar, o si desea dejar de fumar en cualquier momento en el futuro.

# COMPRUEBA TU DEPENDENCIA DEL TABACO

## Test de Fagestron

¿Cuál es tu grado de dependencia del tabaco?

¿Cuánto tardas en fumar tu primer cigarrillo después de despertarte?

	PUNTOS
Menos de 5 minutos	3
Menos de media hora	2
Menos de una hora	1
Más de una hora	0

¿Te cuesta no fumar en lugares donde está prohibido (por ejemplo: en el cine o en el trabajo)?

Sí	1
No	0

¿Qué cigarrillo es más difícil de dejar?

El primer cigarrillo del día	1
Cualquier otro cigarrillo	0

¿Cuántos cigarrillos fumas al día?

30+	3
21-30	2
11-20	1
1-10	0

¿Fumas más por la mañana que el resto del día?

Sí	1
No	0

¿Llegas a fumar cuando estás tan enfermo que tienes que pasar casi todo el día en la cama?

Sí	1
No	0

Suma todos los puntos y compáralos con los resultados para descubrir tu nivel de dependencia

## Resultados - Nivel de dependencia

**0-3 Tu dependencia del tabaco es relativamente baja:** pero, aun así, cada cigarrillo que fumas perjudica tu salud. Actúa ahora antes de que tu dependencia sea mayor.

**4-6 Tu dependencia del tabaco es moderada**

Ahora es el momento idóneo para decidirte a dejar de fumar.

Hazlo ya para terminar con tu dependencia.

**7-10 Tu dependencia del tabaco es alta**

Por desgracia, no controlas tu tabaquismo. Proponte terminar este programa usando Nicorette para controlar las ansias de fumar. Pide ayuda a tu farmacéutico para aumentar tus probabilidades de éxito. Incluso los fumadores más dependientes logran dejarlo.

# COMPRENDER A LOS QUE DEJAN DE FUMAR



Cada persona que deja de fumar tiene diferentes hábitos y motivaciones para hacerlo, **lo que determina la ayuda que necesitan para lograr su objetivo de dejarlo para siempre.**

Cada persona necesita un tipo de ayuda, planificación y herramientas distintas para dejar de fumar. Adaptar la ayuda al comportamiento y la motivación de cada persona que desea dejar de fumar contribuirá a maximizar sus probabilidades de lograrlo.

Es posible que encuentres fumadores como estos en tu farmacia.  
**¿Cómo les ayudarías?**

## **PETE, 30 años**

**Fuma unos 12 cigarrillos al día  
como actividad social**

- Asocia el tabaco con socializar, que es una parte importante de su vida
- Sabe que su adicción afecta a su vida social y profesional, por lo que debe dejar de fumar
- Ya ha probado otros productos, incluidos los cigarrillos electrónicos, y sabe que necesita toda la ayuda que sea posible.

## **EDUARDO, 52 años**

**Cree que puede dejarlo solo**

- Cree que el esfuerzo es la clave del éxito y está decidido a adoptar esta actitud para dejar de fumar
- Ve el tabaco como una opción más que como una adicción y actualmente no siente que afecte gravemente a su salud
- Nunca ha intentado dejar de fumar, pero está muy motivado y decidido a hacerlo

**Pete necesita información y un plan para comenzar. También necesitará el apoyo de su entorno, lo que incluye charlas con un profesional sanitario y un compañero que le anime a seguir adelante.**

**El plan de Eduardo y cualquier producto que utilice deben complementar su fuerza de voluntad y permitirle dejar de fumar de forma independiente. Unos objetivos cuantificables, como el dinero ahorrado y la mejora de su forma física, le motivarían.**

## SANDRA, 75 años

### Fuma para controlar la ansiedad y el estrés



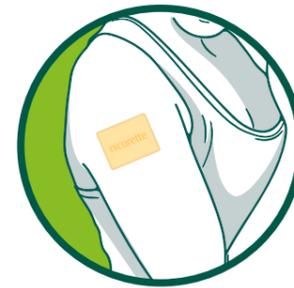
- Una persona callada y nerviosa que disfruta de la sensación que le aporta el tabaco
- Durante los muchos años que lleva fumando, los problemas económicos y de salud le han llevado a intentar dejar de fumar varias veces sin éxito
- Por sí solo, ningún producto le ha funcionado, pero está dispuesta a aceptar ayuda y aliento para dejarlo definitivamente

Sandra necesita un plan paso a paso que le mantenga motivada mientras lo deja a su propio ritmo. El apoyo constante de un profesional sanitario y unas herramientas eficaces para dejar de fumar también le ayudarán a seguir sus progresos y superar las dificultades.

## MONOTERAPIA

- Fumadores con dependencia regular

### FORMATOS



**Parches**  
Una solución una vez al día



**Chicles o Comprimidos**  
Para mantener la boca ocupada

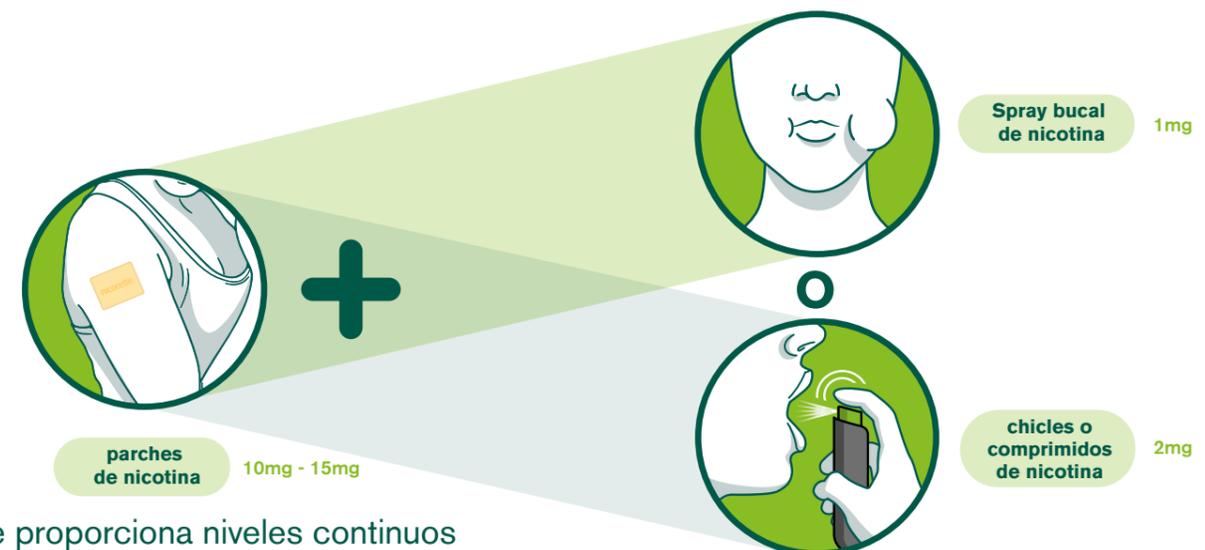


**Spray**  
Alivio rápido de la ansiedad en 30 segundos\*

\*Con dos pulverizaciones

## TERAPIA COMBINADA

- Fumadores altamente dependientes
- Fumadores que experimentan ansias irresistibles de fumar
- Fumadores que fracasaron con la TSN en monoterapia



El parche proporciona niveles continuos de nicotina, y las formas orales, de acción corta, controlan rápidamente la ansiedad

# TERAPIA COMBINADA

Los fumadores altamente dependientes, pueden usar la Terapia Combinada de Nicorette, **para un alivio rápido de las ansias de fumas**

**2X MÁS EFICAZ**  
VS. MONOTERAPIA<sup>5\*\*</sup>



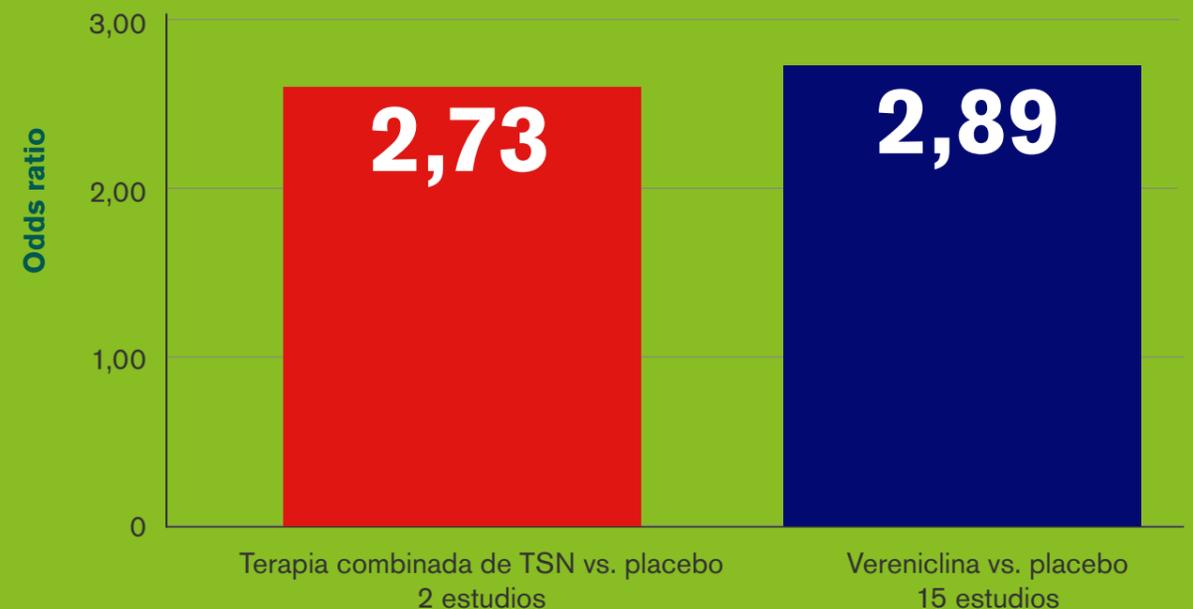
- Spray 1mg
- Chicles 2mg
- Comprimidos 2mg

\*\*vs. el uso del parche transdérmico en monoterapia.  
A los 6 meses: 95%CI = [1,19-2,00]

## EFICACIA PROBADA

La terapia combinada de TSN y vareniclina son igual de eficaces como ayuda para dejar de fumar (OR 1,06; 95% CI: 0,75 a 1,48)<sup>6,7</sup>

## Tamaño del efecto de la TSN combinada o vareniclina en cesación tabáquica<sup>6,7</sup>



# ENCUENTRA EL FORMATO ADECUADO PARA AYUDARTE A DEJAR DE FUMAR

**nicorette**<sup>®</sup>  
haz algo increíble

## Monoterapia

### Fumadores con baja o alta dependencia

Necesito **aliviar rápidamente la ansiedad**



**SPRAY DE NICOTINA**



1 & 2 dispensadores de 13,2ml

150 pulverizaciones 1mg

**Alivio rápido de la ansiedad en 30 segundos\***

\*con 2 pulverizaciones

**Menta/Fruta Menta**

Necesito **mantener la boca ocupada**



**CHICLES DE NICOTINA**



30, 105 & 210 chicles

≤ 20 cigarrillos/día DOSIS | 2mg  
> 20 cigarrillos/día DOSIS | 4mg

**masticar**  
calma la ansiedad a lo largo del día

**Clásico/Menta/Fruta**

Necesito **una solución discreta**



**COMPRIMIDOS DE NICOTINA**



20 comprimidos

≤ 20 cigarrillos/día DOSIS | 2mg  
> 20 cigarrillos/día DOSIS | 4mg

**discreto**  
solución de lenta disolución cuando lo necesitas

**Menta**

Necesito **una solución de una vez al día**



**PARCHES DE NICOTINA**



14 parches

semanas 1-8 DOSIS | 15mg  
semanas 9-12 DOSIS | 10mg

Liberación continua de nicotina **a lo largo del día**

## Terapia Combinada

Fumadores altamente dependientes o que experimentan ansias irresistibles de fumar o que fracasaron con la TSN en monoterapia

**Solución más completa y eficaz\*\*5**



**SPRAY o CHICLES o COMPRIMIDOS DE NICOTINA**

Spray 1mg Chicles 2mg Comprimidos 2mg

**No se recomienda su uso durante más de 6 meses**

\*con 2 pulverizaciones \*\*vs. el uso de parche transdérmico en monoterapia. A los 6 meses: 95%CI = [1,19-2,00]

# ENCUENTRA EL FORMATO ADECUADO PARA AYUDARTE A DEJAR DE FUMAR



## Cómo usar

### Monoterapia

#### Fumadores con baja o alta dependencia



Pulverizar el dispensador dentro de la boca, evitando el contacto con labios y garganta. No tragar durante unos segundos tras la pulverización.

#### semanas 1-6

1-2 pulverizaciones cuando haya ansias de fumar

Máximo 4 pulv./hora.  
Máximo 64 pulv./día.

#### semanas 7-9

empezar a reducir las pulverizaciones hasta lograr el 50%

#### semanas 10-12

reducir a un máximo de 2-4 pulverizaciones/día.



Masticar el chicle lentamente hasta notar un sabor fuerte, deslizarlo a un lado de la boca sin masticar hasta que el sabor fuerte desaparezca y volver a repetir la acción.

#### ≤ 20 cigarrillos/día

DOSIS | 2mg

#### > 20 cigarrillos/día

DOSIS | 4mg

máximo 24/día



Dejar que se disuelva lentamente la boca. (NO masticar o tragar)

#### ≤ 20 cigarrillos/día

DOSIS | 2mg

#### > 20 cigarrillos/día

DOSIS | 4mg

máximo 15/día



1 parche diario, aplicar al despertarse en el tronco, cadera o brazo sobre piel limpia y seca y retirar por la noche. Cambiar cada día la zona de aplicación.

#### semanas 1-8

DOSIS | 15mg

#### semanas 9-12

DOSIS | 10mg

### Terapia Combinada

Fumadores altamente dependientes o que experimentan ansias irresistibles de fumar o que fracasaron con la TSN en monoterapia

**Solución más completa y eficaz\*\*5**



**No se recomienda su uso durante más de 6 meses**

\*\*vs. el uso de parche transdérmico en monoterapia. A los 6 meses: 95%CI = [1,19-2,00]

# EL PROCESO DE DEJAR DE FUMAR

## Tipos de dependencia

Los fumadores padecen dos tipos de dependencia<sup>8</sup>:

### Psicológica

Comportamiento adquirido: sienten que “tienen” que fumar en ciertas situaciones

### Física

Adicción a la nicotina: proporciona alivio al fumar y causa ansiedad cuando se abandona la nicotina

**Con la combinación justa de medicación y apoyo, los fumadores pueden superar ambos tipos de dependencia y dejar de fumar para siempre.**

## Cómo prepararles para dejar de fumar

Si el fumador está decidido a dejar de fumar, establecer un día para hacerlo aumenta la probabilidad de éxito.

### La preparación implica:

- Deshacerse de todo el tabaco
- Adquirir la medicación en la farmacia
- Informar a los demás de que van a dejarlo y pedir que le apoyen
- Planificar el primer día sin fumar, desde que se levanten hasta que se acuesten
- Hacer un seguimiento del consumo de tabaco durante unos días y observar pautas para que puedan comenzar a cambiarlas una por una

# AYÚDALES A PREPARARSE

## Identificar los desencadenantes

Los desencadenantes pueden ser tan diversos como conducir, tomar un café o socializar.<sup>9</sup>

**Pregunta a cada persona que deja de fumar qué les motiva a fumar y anímalos a que lo escriban.**

## Para evitar los desencadenantes, las personas que dejan de fumar pueden:

- Intentar cambiar el café por té o salir a dar un paseo cuando hagan una pausa en el trabajo.
- Buscar otras formas de controlar el estrés, como leer o llamar a un amigo.
- Evitar salir de copas con amigos que fuman durante las primeras semanas.
- Cambiar la rutina después de las comidas saliendo a dar un paseo, cepillándose los dientes o lavando los platos de inmediato.
- Tomar un refresco o usar una pelota antiestrés para mantener las manos ocupadas mientras ven la televisión.

## Superar la ansiedad

Si quieren dejar de fumar definitivamente, todos los fumadores deben resistir la ansiedad.

**Si les ayudas a prepararse, es más probable que puedan superar este obstáculo.**

- Pueden hacer ejercicio o tareas domésticas para distraerse.
- Pueden probar a dejar lo que estén haciendo en ese momento; romper con la rutina puede ayudar a superar la ansiedad.
- Pueden inspirar lenta y profundamente por la nariz y exhalar por la boca y repetirlo 10 veces más hasta que se sientan más relajados.
- Pueden mascar chicle o beber agua para mantener la boca ocupada hasta que pase la ansiedad.
- Pueden usar la TSN que hayan elegido para encontrar alivio.
- También pueden recordar qué es lo que les motivó a dejar de fumar.

**Cada vez que se resiste a la ansiedad es un logro, por lo que quien deja de fumar debe celebrar cada paso que le acerque a dejarlo para siempre**



# DESPUÉS DEL PRIMER DÍA



## En caso de recaída

Hay muchos motivos para el abandono o la recaída, como la sensación de estrés y necesidad de aliviarlo fumando, el recordar el placer relacionado con fumar, o el ambiente fumador en casa o en el trabajo<sup>10</sup>.

Si la persona que deja de fumar recae, recuérdale que lograrlo es difícil y vuelve a encaminarle hacia ese objetivo.

Determina si esa persona ha fumado una o varias veces, sin volver a fumar de manera regular, o si ha recuperado el hábito por completo.

Muestra una actitud positiva y felicítale por lo que ha logrado hasta ahora. Recuérdale por qué quiso dejar de fumar, la razón por la que están haciendo algo increíble.

**Dejar de fumar es un viaje y habrá algunas fechas clave en las que puedes brindar apoyo, inspiración y aliento cruciales.**

- Dile a la persona que deja de fumar que puedes apoyarle durante esa primera semana crucial, ya que, sin apoyo, la mayoría de las recaídas se producen en dicha semana.
- Construye una relación en el transcurso del proceso y dile a la persona que deja de fumar que puede preguntarte dudas cuando lo necesite.
- Tres meses después del primer día, cuando corresponda, la persona que deja de fumar debe reducir o dejar de tomar su medicación

## Asegurarse de que el próximo intento tenga éxito

- Alienta a la persona que deja de fumar a reflexionar sobre la causa de la recaída, ya que establecer cuál fue el desencadenante le ayudará a evitar futuras recaídas
- Revisa el uso de la TSN: ¿Los productos y la dosificación son suficientes cuando más lo necesitan?
- Explicar a la persona que deja de fumar cómo funcionan los productos de la TSN le inspirará más confianza
- Verifica la dosificación y la medicación
- Si la persona que deja de fumar se desanima en exceso o siente que ningún apoyo adicional le va a ayudar, remítela a un especialista en cesación tabáquica.

# CÓMO MANEJAR LAS OBJECIONES

## Asesoramiento dietético

A las personas que dejan de fumar suele preocuparles coger peso, pero no permitas que eso les disuada.

Explícales por qué dejar de fumar puede conducir a un aumento de peso y aconséjales sobre qué pueden hacer para controlarse y llevar una vida sana:

- Cuando sientan hambre, deben tomar aperitivos saludables, como fruta, yogur desnatado y verduras en porciones
- Deben aprender a distinguir el hambre de las ganas de comer: si tienen ganas de comer aunque no sientan hambre, es mejor que hagan otra cosa para distraerse y que tomen un poco de agua o té
- Pueden hacer algo para distraerse, como salir a dar un paseo o llamar a un amigo
- También pueden reservar un poco de tiempo para hacer ejercicio

## Uso de nicotina

A las personas que dejan de fumar también les preocupa tomar productos que contengan nicotina, pero la TSN es un modo eficaz de superar la adicción<sup>6</sup>.

- La Terapia sustitutiva con Nicotina (TSN) aumenta las posibilidades de dejar de fumar con éxito<sup>6</sup>
- La TSN aporta dosis de nicotina más reducidas y controladas que los cigarrillos<sup>6</sup>
- Las dosis de TSN deben reducirse gradualmente antes de cesar el tratamiento por completo<sup>6</sup>.

# CÓMO SABER SI ES NECESARIO AJUSTAR LA DOSIS



## Cómo reconocer los signos de una dosis insuficiente<sup>11</sup>

- Dificultad para concentrarse
- Aumento de las ganas de fumar
- Persistencia del impulso de fumar
- Tristeza, ansiedad



## Cómo reconocer los signos de una dosis excesiva<sup>12</sup>

- Cefaleas
- Boca “pastosa”
- Náuseas
- Palpitaciones

 **nicorette**<sup>®</sup>  
haz algo increíble

pharmagenius<sup>®</sup>  
access

Descubre más en  
[www.pharmagenius.es](http://www.pharmagenius.es)



**HAZ ALGO  
INCREÍBLE:  
AYUDA A LOS  
QUE DEJAN  
DE FUMAR**

**Johnson & Johnson, S.A.**

**Ayuda a dejar de fumar junto a la fuerza de la voluntad. Para adultos. Contiene Nicotina**

## Referencias

1. Vitale, F. Professional intervention for smoking cessation: the contribution of the pharmacist. *European journal of public health*. 2000; 10(3): 21-24.
2. SEPAR (2019). SEPAR aplaude la inclusión por primera vez la cobertura sanitaria pública un fármaco para dejar de fumar. Disponible en: <https://www.separ.es/node/1610> [Último acceso: Agosto 2020]
3. SEFAC (2019). Una de cada cuatro personas que quiere dejar de fumar recurre al farmacéutico comunitario en su primer intento. Disponible en: <https://www.sefac.org/notas-de-prensa/el-25-de-fumadores-recurre-al-farmaceutico-en-su-1o-intento-de-cesacion> [Último acceso: Agosto 2020]
4. Siahpush M, et al. *BMJ Open* 2015;5: e006229. DOI: 10.1136/bmjopen-2014-006229.5.
5. Shah, S.D., et al. Systematic review and meta-analysis of combination therapy for smoking cessation. *J Am Pharm Assoc*.2008;48(5):659-65
6. Cahill, K., et al. Pharmacological interventions for smoking cessation: an overview and network meta analysis. *Cochrane database of systematic reviews*. 2013;(5).
7. Lindson, N., et al. Different doses, durations and modes of delivery of nicotine replacement therapy for smoking cessation. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. 2019;(4).
8. Cosci, F., et al. Nicotine dependence and psychological distress: outcomes and clinical implications in smoking cessation. *Psychology research and behavior management*. 2011; 4, 119.
9. Van Gucht D., et al. *J Behav Ther Exp Psychiatry* 2010;41:172-177.
10. Buczkowski, K., et al. Motivations toward smoking cessation, reasons for relapse, and modes of quitting: results from a qualitative study among former and current smokers. *Patient preference and adherence*. 2014; 8: 1353.
11. Hughes, J.R. Effects of abstinence from tobacco: valid symptoms and time course. *Nicotine & Tobacco Research*. 2007; 9(3): 315-327.
12. Intoxicación con nicotina. *MedlinePlus*. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002510.htm> [Último acceso: Agosto 2020]