

Elección del tratamiento

Preguntas que plantear al médico

El médico necesita conocer tu perfil de fumador y tu consumo tabáquico con el fin de poder recomendarte el tratamiento más adecuado. Por otra parte, para obtener información sobre las opciones de tratamiento disponibles es conveniente que le plantees al médico algunas preguntas como:

- ¿Cuáles son las opciones de tratamiento disponibles?
- ¿Cómo funciona cada tipo de tratamiento?
- ¿Qué síntomas de abstinencia podría padecer?
- ¿Qué efectos secundarios producen los tratamientos?
- ¿Cuánto dura el tratamiento y qué ocurrirá cuando haya terminado?
- ¿Qué hago si caigo en la tentación y me fumo un cigarrillo?
- Lo he intentado todo, ¿qué más puedo hacer?
- Ya he intentado dejarlo con ayuda antes, ¿podría probar algo nuevo?

Con la motivación adecuada, el asesoramiento del médico y el tratamiento más indicado para ti, tendrás muchas más probabilidades de dejar de fumar.

Existen varias opciones de tratamiento que pueden ayudarte a abandonar el tabaco.



Si no has logrado dejar de fumar con la ayuda de un tratamiento previo, es posible que existan otras opciones más indicadas en tu caso.



Quieres dejar de fumar y no lo consigues...

Consulta a tu médico y prueba algo distinto

**DEJA DE FUMAR
CON AYUDA**

Tratamientos disponibles para ayudarte a dejar de fumar

DEJA DE FUMAR CON AYUDA

Con un tratamiento para dejar de fumar, duplicarás tus probabilidades de lograrlo

Únicamente entre el 3% y el 5% de los fumadores consiguen permanecer sin fumar al cabo de un año sólo con la fuerza de voluntad. Si utilizas un tratamiento para dejar de fumar y cuentas con apoyo durante el proceso, tendrás muchas más probabilidades de lograrlo. De hecho, si consultas al médico, duplicarás tus probabilidades de dejar de fumar.

Los tratamientos disponibles para ayudarte a dejar de fumar se dividen en dos grupos.

Tratamientos con nicotina

Este tipo de tratamientos se denominan terapias de sustitución con nicotina o TSN. Proporcionan una dosis fija de nicotina que se va reduciendo progresivamente y ayuda a controlar el deseo de fumar y los síntomas de abstinencia. Los TSN se pueden administrar de varias formas, tales como chicles, caramelos o parches.

Tratamientos no nicotínicos

Este tipo de tratamientos no contienen nicotina y actúan de forma distinta a los TSN. Reducen el deseo de fumar y los síntomas de abstinencia que aparecen al dejarlo. Estos tratamientos, en forma de comprimidos, sólo están disponibles con receta médica.

El médico puede recomendarte el tratamiento más adecuado para ti. Si ya has intentado dejarlo con ayuda, dile que te recomiende algo distinto en esta ocasión.



Para informarte sobre las distintas opciones de tratamiento y apoyo, es esencial consultar al médico

Elección del tratamiento más adecuado para ti

Consulta a tu médico para informarte sobre los numerosos tratamientos disponibles para dejar de fumar. Es posible que haya opciones que no conoces y no has probado aún. Con la ayuda del médico, podrás escoger el tratamiento más adecuado para ti.

Los distintos tratamientos para dejar de fumar actúan de forma diferente y sus efectos varían en cada persona, por ejemplo:

- El mecanismo que utilizan para reducir el deseo de fumar
- La forma de tomar y utilizar el tratamiento
- La duración del tratamiento
- La respuesta física y mental al tratamiento: todos los tratamientos pueden tener efectos secundarios, que afectan de forma distinta a cada persona, por eso es importante encontrar el más adecuado para ti

Consulta a tu médico acerca de las distintas opciones de tratamiento