

**K**aizer Permanente apoya sus esfuerzos para dejar de fumar. ¡Felicitaciones por haber dado este importante paso hacia una vida más saludable! Este folleto lo ayudará a decidir si debe incorporar un medicamento para dejar de fumar como parte de su programa para dejar el tabaco.

### ¿Qué son los medicamentos para dejar de fumar?

Los medicamentos para dejar de fumar son fármacos que ayudan a las personas a dejar el tabaco. Estos medicamentos pueden aliviar los antojos y otros síntomas que usted puede experimentar a medida que al cuerpo le falta nicotina, la droga que se encuentra en los cigarrillos y que crea dependencia. Los antojos pueden dificultar el dejar de fumar. Si le sucede esto, un medicamento para dejar de fumar podría ayudarlo. En este folleto, se le brindará más información sobre los dos tipos de medicamentos que recomendamos con mayor frecuencia: la terapia de reemplazo de nicotina y el Bupropion SR (Wellbutrin, Zyban).

### ¿Los medicamentos para dejar de fumar me ayudarán a dejar el tabaco?

Los estudios han demostrado que estos medicamentos ayudan a las personas a dejar de fumar. Esto se logra porque ayudan a combatir la adicción física a la nicotina. Pero la necesidad de nicotina del cuerpo es sólo una parte de la historia. Cuando deja de fumar, debe pensar cómo reemplazar el hábito de fumar por actividades más saludables. Los programas para dejar de fumar de Kaiser Permanente pueden ayudarlo. Visite [kp.org/quitsmoking](http://kp.org/quitsmoking) o comuníquese con el Centro de Educación para la Salud local para informarse sobre cómo podemos ayudarlo. La mayoría de estos programas están disponibles sin cargos adicionales.

### ¿Cubre Kaiser Permanente los medicamentos para dejar de fumar?

Sí. Kaiser Permanente cubrirá el tratamiento mediante su pago suplementario de beneficio para medicamentos siempre que:

- sea médicamente necesario (recetado por su médico o enfermera especializada)
- tenga un beneficio adicional para medicamentos que incluya medicamentos para dejar de fumar aprobados
- participe en un programa para dejar de fumar, por ejemplo, alguno de los programas aprobados de Kaiser Permanente (clases y asesoramiento que ofrecemos personalmente, por teléfono o en línea).

Llame o acérquese al Centro de Educación para la Salud local para informarse sobre los programas que están disponibles.

### ¿Qué sucede si no puedo participar en un programa para dejar de fumar pero deseo utilizar medicamentos para dejar de fumar?

Puede adquirir pastillas para chupar, chicles o parches de nicotina de venta libre en cualquier farmacia. Sin embargo, le recomendamos que reciba todo el apoyo que sea posible para dejar el tabaco y no volver caer en el hábito de fumar. Se ha demostrado que la utilización de un programa que lo ayude a comprender la razón por la que fuma y a elaborar un plan para dejar de fumar aumenta las probabilidades de tener éxito.

### Terapia de reemplazo de nicotina

La terapia de reemplazo de nicotina le proporciona nicotina al cuerpo para reducir los síntomas de abstinencia, de

modo que usted pueda concentrarse en otros aspectos del proceso de dejar de fumar. El programa de beneficio para medicamentos de Kaiser incluye tres tipos de reemplazos de nicotina: los parches, las pastillas para chupar y los chicles de nicotina. Está comprobado que es seguro y efectivo incluir estos medicamentos como parte de un programa integral para dejar de fumar. Para asegurarse de que no esté recibiendo nicotina en exceso (sobredosis), no fume mientras utiliza los parches, las pastillas para chupar o los chicles.

Es posible que la terapia de reemplazo de nicotina no sea apropiada para usted si está embarazada, si amamanta o si tiene una enfermedad cardíaca u otro problema cardíaco, por ejemplo, latidos irregulares o acelerados del corazón (arritmia) o dolor en el pecho (angina de pecho). Si está embarazada, si amamanta o si tiene un problema cardíaco, consulte con su médico antes de utilizar los parches, las pastillas para chupar o los chicles de nicotina.

### Parches de nicotina

Los parches de nicotina se adhieren a la piel. Estos parches liberan nicotina lentamente a través de la piel en el flujo sanguíneo durante el día. Generalmente, se colocan por la mañana y se utilizan durante 24 horas o se quitan al acostarse (uso de 16 horas). El tratamiento dura entre 6 y 8 semanas.

### Efectos secundarios

- *Más comunes:* sarpullido, picazón o enrojecimiento de la piel en la zona donde se aplica el parche, dificultad para dormir, dolor de cabeza.
- *Menos comunes:* náuseas, malestar estomacal, sueños vívidos, nerviosismo.

### Pastillas para chupar y chicles de nicotina

Las pastillas para chupar y los chicles de nicotina suministran nicotina al cuerpo en diferentes momentos. Las pastillas y los chicles deben utilizarse siguiendo un horario regular (normalmente, al menos 1 unidad cada 1 ó 2 horas). Las pastillas deben colocarse entre la encía y la mejilla y generalmente se chupan durante 20 a 30 minutos. El chicle debe masticarse hasta que siente un sabor "picante" y a continuación debe colocarse entre la encía y la mejilla para que se absorba la nicotina.

- *Posibles efectos secundarios de las pastillas para chupar:* problemas para dormir, ardor de estómago, dolor de cabeza, hipo, tos, náuseas.
- *Posibles efectos secundarios de los chicles:* dolor en la boca, hipo, dolor en la mandíbula, náuseas, irritación de la garganta, indigestión.

### Costo

Los parches, las pastillas para chupar y los chicles de nicotina son de venta libre, sin receta. La dosis de parches para seis semanas cuesta aproximadamente \$112, la dosis de pastillas para chupar para una semana tiene un valor aproximado de \$65 y la dosis de chicles para una semana cuesta aproximadamente \$55. Sin embargo, su plan de medicamentos cubrirá las recetas para los parches, las pastillas para chupar o los chicles siempre y cuando participe en alguno de los programas aprobados para dejar de fumar de Kaiser Permanente. Comuníquese con el centro de Educación para la Salud local para obtener información sobre los programas para dejar de fumar.

### Bupropion SR (Wellbutrin, Zyban)

#### ¿Qué es el bupropion SR? ¿Cómo se utiliza?

El Bupropion SR (Wellbutrin SR o Zyban) es un medicamento con receta. Puede ayudar a reducir la necesidad de fumar y disminuir los síntomas de la abstinencia. El bupropion SR también se utiliza para tratar la depresión. Pero no es necesario que usted tenga depresión para que el medicamento lo ayude a dejar de fumar. Su médico le indicará que comience a tomar bupropion SR mientras aún fuma. La fecha para dejar de fumar se fijará para una semana después, aproximadamente. La dosis normal es un comprimido de 150 mg todas las mañanas durante 8 semanas aproximadamente.

#### El Bupropion SR no puede ser utilizado por personas que:

- sufren de trastornos convulsivos (por ejemplo, epilepsia)
- tienen antecedentes de trastornos alimenticios (bulimia o anorexia nerviosa)
- ya toman Bupropion o son alérgicas al Bupropion
- están tomando actualmente o han tomado recientemente (en las últimas 2 semanas) un medicamento conocido como inhibidor de monoamina oxidasa (MAO) para la depresión.

Es importante que informe a su proveedor de atención médica si está embarazada o amamantando antes de tomar Bupropion. Su proveedor hablará con usted para ayudarla a decidir si es aconsejable que tome este medicamento.

### Efectos secundarios

- *Más comunes:* dificultad para dormir, sequedad en la boca, mareo, goteo nasal.
- *Menos comunes:* falta de concentración, náuseas, estreñimiento, dolor de cabeza, ansiedad (nerviosismo).
- *Poco frecuentes:* existe el riesgo de que 1 de cada 1,000 personas que toman bupropion sufran convulsiones.

### Costo

Sólo puede adquirir Bupropion SR con receta. El costo de la receta se cubrirá con el pago suplementario de su plan de medicamentos siempre que participe en un programa aprobado para dejar de fumar. Si obtiene una receta pero decide no participar en un programa, el costo es de aproximadamente \$70 para una dosis de 8 semanas.

### ¿Cómo puedo obtener Bupropion SR?

Un médico preparará su historia clínica y examinará su estado de salud antes de recetarle Bupropion SR. Es posible que deba asistir a una consulta. Para que su cuota del pago suplementario de beneficio para medicamentos cubra su medicamento, debe estar inscrito en uno de los programas aprobados para dejar de fumar de Kaiser Permanente.

### Recursos adicionales

- Asesoramiento telefónico: Línea de Ayuda para Fumadores de California: 1-800-662-8887. Es un servicio gratuito para todas las personas que residen en California.
- Comuníquese con su Centro o Departamento de Educación para la Salud de Kaiser Permanente para obtener libros, videos, clases y otros recursos.

Esta información no tiene como objetivo diagnosticar ni reemplazar los consejos o tratamientos médicos que recibe de su médico u otro profesional del cuidado de la salud. Si tiene problemas de salud persistentes, o si tiene más preguntas, consulte con su médico. Si tiene preguntas o necesita obtener más información sobre sus medicamentos, hable con su farmacéutico. Kaiser Permanente no avala ninguna marca: se puede utilizar cualquier producto similar.