

**K**aizer Permanente apoya sus esfuerzos para dejar de fumar. ¡Felicitaciones por dar este paso tan importante hacia una vida más sana! Este folleto le ayudará a decidir si un medicamento para dejar de fumar debería ser parte de su programa para lograrlo.

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

Son medicamentos para ayudar a las personas a dejar de fumar. Pueden disminuir el deseo de fumar y otros síntomas que es posible que sienta a medida que su organismo deja de consumir nicotina, la droga de los cigarrillos que crea hábito. El deseo de fumar puede hacer difícil dejar el hábito. Si eso es lo que le sucede, un medicamento para dejar de fumar podría ayudarle. Este folleto le dará más información sobre los dos tipos de medicamentos que recomendamos con mayor frecuencia: terapia de reemplazo de nicotina y bupropión SR (Wellbutrin, Zyban).

### ¿Un medicamento para dejar de fumar me ayudará a dejar el hábito?

Se ha demostrado en estudios que estos medicamentos ayudan a las personas a dejar de fumar porque les ayudan con la adicción física a la nicotina. Pero la necesidad de nicotina de su cuerpo es sólo la mitad de la historia. Cuando deje de fumar, también debe pensar cómo reemplazará ese hábito con actividades más saludables. Los programas para dejar de fumar de Kaiser Permanente pueden ayudarle con eso. Visite [kp.org/fumar](http://kp.org/fumar) o comuníquese con su Centro de Educación de la Salud para obtener

información sobre cómo podemos ayudarle. La mayoría de estos programas están disponibles sin costo adicional para usted.

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

Sí. Kaiser Permanente cubrirá su tratamiento de acuerdo con su copago de beneficios de medicamentos siempre que...

- Sea médicamente necesario (que se lo recete el médico o la enfermera practicante).
- Tenga un beneficio de medicamentos suplementario para medicamentos aprobados para dejar de fumar.
- Participe en un programa para dejar de fumar aprobado por Kaiser Permanente. Ofrecemos clases y orientación en persona además de ayuda por teléfono e Internet.

Llame o visite su Centro de Educación de la Salud local para obtener información sobre los programas disponibles.

### ¿Qué sucede si no puedo asistir a un programa para dejar de fumar pero deseo usar un medicamento que me ayude a dejar el hábito?

Puede comprar en cualquier farmacia el parche, la goma de mascar o las pastillas de nicotina de venta sin receta. De todos modos le recomendamos que reúna todo el apoyo posible para dejar de fumar y no volver al caer en el hábito. Se ha demostrado que participar en un programa para comprender por qué fuma y ayudarle a hacer un plan para dejar el hábito mejora las probabilidades de éxito.

### Terapia de reemplazo de nicotina

La terapia de reemplazo de nicotina proporciona nicotina al organismo para ayudarle a reducir los síntomas de abstinencia y que usted se pueda concentrar en otros aspectos para dejar de fumar. En el programa de beneficios de medicamentos de Kaiser se incluyen tres tipos de terapias de reemplazo de nicotina: el parche, las pastillas y la goma de mascar de nicotina. Se ha comprobado que estos medicamentos son seguros y eficaces como parte de un programa integral para dejar de fumar. No debe fumar mientras use el parche, las pastillas o la goma de mascar para asegurarse de que no reciba demasiada nicotina (sobredosis).

Es posible que la terapia de reemplazo de nicotina no sea la adecuada para usted si está embarazada, amamantando, tiene enfermedades del corazón o algún otro problema del corazón como latidos cardíacos irregulares o rápidos (arritmia) o dolor en el pecho (angina de pecho). Por favor comuníquese con su médico antes de usar el parche, las pastillas o la goma de mascar de nicotina si está embarazada, amamantando o tiene algún problema en el corazón.

### Parche de nicotina

El parche de nicotina se pega a la piel. Lentamente libera nicotina en el torrente sanguíneo a través de la piel durante todo el día. En general, los parches se colocan por la mañana y se usan durante 24 horas o se retiran antes de acostarse (16 horas de uso). El tratamiento dura entre 6 y 8 semanas.

## Efectos secundarios

- *Más frecuentes:* erupciones, comezón o enrojecimiento de la piel donde se aplica el parche, dificultad para dormir, dolor de cabeza
- *Menos frecuentes:* náuseas, malestar estomacal, sueños muy reales, nerviosismo

## Pastillas y goma de mascar de nicotina

Las pastillas y la goma de mascar de nicotina proporcionan al organismo nicotina en el momento en que usted las usa. Las pastillas y la goma de mascar deben usarse regularmente (en general, por lo menos una cada 1 ó 2 horas). La pastilla se debe colocar entre la encía y la mejilla y dejar que se disuelva (unos 20 ó 30 minutos). La goma se debe mascar hasta que sienta un sabor como a pimienta y luego hay que “pegarla” entre la mejilla y la encía para que la nicotina se absorba.

- *Posibles efectos secundarios de las pastillas:* problemas para dormir, ardor estomacal, dolor de cabeza, hipo, tos, náuseas
- *Posibles efectos secundarios de la goma de mascar:* úlceras en la boca, hipo, dolor en la mandíbula, náuseas, irritación de la garganta, indigestión.

## Costo

El parche, las pastillas y la goma de mascar de nicotina son de venta libre, es decir, que no necesitan receta. Los parches para 6 semanas cuestan aproximadamente \$112, las pastillas para una semana tienen un costo aproximado de \$65 y la goma de mascar para una semana cuesta aproximadamente \$55. Sin embargo, su plan de medicamentos cubrirá las recetas de los parches, las pastillas o la goma de mascar de nicotina si usted asiste a uno de los programas para dejar de fumar aprobados por Kaiser Permanente. Comuníquese

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.

con su Centro de Educación de la Salud local para obtener información sobre los programas para dejar de fumar.

## Bupropion SR (Wellbutrin, Zyban)

### ¿Qué es el bupropión SR?

### ¿Cómo se usa?

El bupropión SR (Wellbutrin SR o Zyban) es un medicamento de venta con receta. Puede ayudarle a reducir la necesidad de fumar así como también disminuir los síntomas de abstinencia. Además el bupropión SR se usa para ayudar a las personas con depresión. Aunque no tiene que estar deprimido para que sirva para dejar de fumar. Su médico le indicará que comience a tomar bupropión SR mientras todavía fuma. Se programará la fecha para que deje de fumar más o menos para una semana después. La dosis acostumbrada es de un comprimido de 150 mg cada mañana durante unas 8 semanas.

### No deben usar bupropión SR las personas que.....

- tienen trastornos convulsivos (como epilepsia)
- tienen antecedentes de trastornos alimentarios (bulimia o anorexia nerviosa)
- ya toman bupropión SR o son alérgicos a él
- están tomando o han tomado recientemente (en las últimas 2 semanas) un medicamento inhibidor de la depresión conocido como monoamina oxidasa (MAO)

Antes de tomar bupropión SR es importante que informe a su proveedor de atención médica si está embarazada o amamantando. Él o ella hablarán con usted para ayudarle a decidir si este medicamento es una buena opción para usted.

## Efectos secundarios

- *Más comunes:* dificultad para dormir, sequedad en la boca, mareos, escurrenaso 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 bupropión SR tenga una convulsión

Deje de tomar bupropión SR y comuníquese inmediatamente con su médico si se siente agitado, con depresión o presenta cambios en la conducta que no son típicos de la abstinencia de nicotina, o si tiene pensamientos o conductas suicidas.

## Costo

Sólo puede conseguir bupropión SR con una receta. El copago de su plan cubrirá el costo de la receta si asiste a un programa aprobado para dejar de fumar. Si le dan una receta pero elige no participar en un programa, el costo es aproximadamente de \$70 para un suministro de 8 semanas.

## ¿Cómo consigo bupropión SR?

Un médico revisará su historia clínica y evaluará su estado de salud antes de recetarle bupropión SR. Es posible que deba acudir al consultorio. Debe estar inscrito en un programa para dejar de fumar aprobado por Kaiser Permanente para que el copago de beneficio de medicamentos le cubra el medicamento.

## 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 de la Salud de Kaiser Permanente para obtener libros, videos, clases y otros recursos.