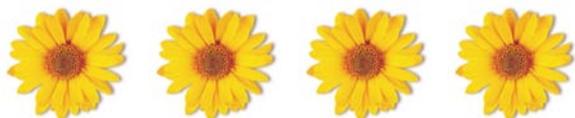




Programa de ayuda al paciente fumador hospitalizado

Inicie una nueva vida sin tabaco, siguiendo las siguientes recomendaciones y las indicaciones de la enfermera clínica



Programa de ayuda al fumador hospitalizado

Si está intentando dejar de fumar, ahora durante su hospitalización:

- Le ayudaremos a superar los primeros días sin tabaco.
- Si lo necesita, le dispensaremos tratamiento farmacológico para disminuir el síndrome de abstinencia a la nicotina.

 Generalitat de Catalunya
Departament de Salut

 **ICO**
Institut Català d'Oncologia

 Pla Director
d'Oncologia



Programa de ayuda al paciente fumador hospitalizado

Recomendaciones para dejar de fumar



Si está intentando dejar de fumar, durante los días de su estancia en este hospital...

- Le ayudaremos a superar el síndrome de abstinencia con tratamiento sustitutivo de la nicotina (TSN) y con sesiones de seguimiento.

¿Que es el TSN?

- El TSN reduce el síndrome de abstinencia a la nicotina mientras se rehace una nueva vida sin tabaco.
- El TSN es el mejor aliado para dejar de fumar, pero será su fuerza de voluntad la que determinará el éxito.



Si lo necesita, en el hospital le dispensaremos...

EL PARCHE DE NICOTINA

- Se coloca sobre la piel, en una zona lisa y con poco pelo.
- Se recomienda no aplicarlo en la misma zona hasta después de 5 días para evitar irritaciones.
- Siga la pauta de reducción recomendada por el profesional que le asista.

COMPRIMIDO / CHICLE DE NICOTINA

- Se chupa/mastica lentamente. Cuando note un gusto fuerte, colóquelo entre la encía y la pared bucal.
- Cuando el gusto disminuya, se ha de chupar/masticar nuevamente.
- Cada comprimido/chicle dura alrededor de 20 a 30 minutos.
- Evite tomar café, bebidas ácidas o con cola 15 minutos antes.



Los primeros días después del alta le recomendamos...

- Romper la rutina.
- Beber mucha agua, evitar el alcohol y limitar las bebidas excitantes (café, té y colas).
- Seguir una dieta equilibrada.
- Hacer alguna actividad de ocio que le mantenga ocupado.
- Vivir en espacios libres de tabaco.
- Pedir apoyo a su entorno familiar y social.

En los momentos de tensión...

- Recuerde que las ganas de fumar son muy fugaces.
- Haga respiraciones profundas.
- Recuerde los motivos que tiene para dejar de fumar.
- Cada día sin fumar es un éxito.