

KE TXARRAK STOP!

Osasuna hobetu nahi? Utzi erretzeari; ez dago ezer hoberik

Badituzu botikak horretan laguntzeko. Erretzeko grina gutxitzen dute eta abstinenzia arindu. Halere, zuk erabakia hartzea eta ahalegina egitea da garrantzitsuena. Osasuneko profesional batek eskainiko dizkizu botika horiek, eta zure tratamenduaren jarraipena egingo du.

Bupropion (Zyntabac®) duzu horietako bat.

Nola hartu behar da?

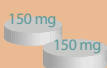
Erretzeari uzteko jarritako eguna baino astebete edo bi aste lehenago hasi behar duzu hartzen.

Pilulak osorik hartu behar dituzu, hutsik edo jakiren batekin batera. Aurreneko sei egunetan, egunean bat, eta zazpigarren egunetik aurrera, egunean bitan (gutxienez 8 orduko tarte batetik bestera).

Saiatu ez hartzen lotaratzeko garaian, insomniorik eragin ez diezazun.

Dosiren bat ahaztu baduzu, utzi hartu gabe, eta hartu hurrengoa, betiko orduan. Ez bikoiztu dosia, ahaztu duzuna konpentsatu nahian.

Hauxe duzu pauta:

Lehenengo astea						
1. eguna	2. eguna	3. eguna	4. eguna	5. eguna	6. eguna	7. eguna
						
Bigarren astea: erretzeari uzteko egun bat hautatu behar da						
8. eguna	9. eguna	10. eguna	11. eguna	12. eguna	13. eguna	14. eguna
 	 	 	 	 	 	 

3. asteko eta hurrengoetako mantentze-tratamendua 2. astekoa bezalakoxea da.

Tratamendua 7-9 astekoa izango da. Hilero aginduko dizute botika, kaxa bat aldiro, eta tratamendu jarraipena egingo zaizu.

Bibliografia
Zyntabac® erabilera-orria. https://cima.aemps.es/cima/dochtml/ft/63265/FT_63265.html

Elaborado por: Iñigo Aizpurua, Rosa Añel, Isabel Elizondo, Laura Gancedo, Itxasne Lekue, M.ª José López, Oihana Mora, Carmela Mozo, Corpus Peral, Karmele Pérez, Isabel Porras, Raquel Roca, Juan Uriarte.

cevim
centro vasco de información de medicamentos
medikamentu informazioa euskal zentroa

Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia
Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco



Ez hasi botika hau hartzen, baldin eta...

18 urtetik beherakoa bazara, haurdun edo edoskitzaroan bazaude, epileptikoa bazara edo konbultsioak izan badituzu, arazo kardiobaskularrak badituzu, edo hepatikoak (zirrosia), bulimia edo anorexia edo nahasmendu bipolarra baduzu, garuneko minbizia baduzu, alkohola edo benzodiazepinak utzi nahian bazabiltza edo IMAO izeneko botikak hartzen ari bazara.



Utzi hartzeari eta osasun-profesionalari galdetu, baldin eta...

Krisi epileptikoak hasi bazaizkizu, asaldatuta bazabiltza, zure buruaz beste egiteko gogoia etorri bazaizu edo depresio-sintomak badituzu, tentsio arteriala igo bazaizu, edo takikardia edo palpitazioak badituzu, aurpegia, mingaina eta ezpainak handitu bazaizkizu edo azalean erupzioak badituzu.



Baliteke dosia egokitu beharra izatea, baldin eta...

Lo egin ezinik bazabiltza, buruko mina baduzu, goragalea edo gonbito-larria baduzu, aho lehorra, dastamenaren nahasmendua edo bestelako sintomaren agertu bazaizu.

Kontsultatu.



Gogoan izan...

Baliteke botika honek zorabioak eta logura sortzea, eta gidatzeko edo makineria konplexua maneiatzeko moduan ez egotea. Garrantzitsua duzu osasuneko profesionalari jakinaraztea baldin eta beste tratamenduren bat ere hartzen ari bazara, baita elikadurako osagarriak edo sendabelarrak badira ere.



Gainera... baliteke botika finantzatzeko aukera izatea, 18 urtetik gorakoa bazara eta...

Tabakismoaren kontrako edo tabakoarekiko ohitura eteteko programa batean bazaude (bakarrik edo talderen batean). Egunean 10 zigarro baino gehiago erretzen baduzu. Mendekotasun maila jakin bat baduzu (osasun-profesionalak neurtuko dizu hori).

Beste botiken kasuan bezalaxe, dagokizuna ordaindu beharko duzu. **Urtean ahalegin bat finantzatzen da.**

¡STOP A LOS MALOS HUMOS!

Ninguna intervención aportará tanto beneficio a tu salud como dejar de fumar

Existen medicamentos que te pueden ayudar. Reducen el ansia de fumar y alivian los síntomas de abstinencia. Sin embargo, tu decisión y el esfuerzo personal son lo más necesario. Estos medicamentos precisan de la indicación y seguimiento por parte de un profesional sanitario.

Uno de ellos es el **bupropion (Zyntabac®)**.

¿Cómo se toma?

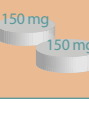
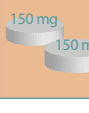
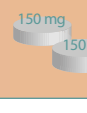
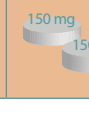
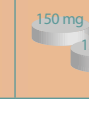
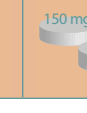
Debes iniciar el tratamiento 1-2 semanas antes de la fecha que te has fijado para dejar de fumar.

Los comprimidos se toman enteros, con o sin alimentos. Toma un comprimido al día los seis primeros días y dos veces al día del séptimo día en adelante, con al menos 8 horas de diferencia entre uno y otro. **Es mejor no tomarlo antes de ir a la cama para evitar el insomnio.**

Si se te olvida una dosis, espera y toma la siguiente a la hora habitual. No dupliques la dosis para compensar la olvidada.



Esta es la pauta:

Primera semana						
Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
						
Segunda semana: se elige el día para dejar de fumar						
Día 8	Día 9	Día 10	Día 11	Día 12	Día 13	Día 14
						

El tratamiento de mantenimiento de la 3ª semana y siguientes igual que el de la 2ª.

El tratamiento dura 7 - 9 semanas y te lo prescribirán mes a mes, un envase cada vez, de forma que te realizarán un seguimiento.

Bibliografía
 Prospecto Zyntabac®. https://cima.aemps.es/cima/dochtml/ft/63265/FT_63265.html

Elaborado por: Iñigo Aizpurua, Rosa Añel, Isabel Elizondo, Laura Gancedo, Itxasne Lekue, M.ª José López, Oihana Mora, Carmela Mozo, Corpus Peral, Karmele Pérez, Isabel Porras, Raquel Roca, Juan Uriarte.

cevime
 centro vasco de información de medicamentos
 medikamentu informazioa euskal zentroa

Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia
 Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco

La información aquí contenida tiene únicamente finalidad informativa y en ningún caso sustituye las recomendaciones de tu profesional sanitario.

ISSN: 2444-7099 • L.G.: VI 122-2015



Queda totalmente prohibido el uso de este documento con fines promocionales.



No empieces a tomar este medicamento si...

Eres menor de 18 años. Estás embarazada o en periodo de lactancia. Eres epiléptico o has sufrido convulsiones. Tienes problemas cardiovasculares, hepáticos (cirrosis). Padece bulimia o anorexia, trastorno bipolar. Tienes un tumor cerebral.

Quieres dejar de tomar alcohol o benzodiacepinas. Estás tomando medicamentos denominados IMAO.



Deja de tomarlo y consulta a tu profesional sanitario si aparecen...

Crisis epilépticas. Alteraciones del comportamiento, ideas de suicidio o síntomas depresivos. Elevación de la tensión arterial, taquicardia o palpitaciones. Hinchazón de la cara, lengua y labios. Erupción cutánea.



Puedes necesitar ajustar la dosis si notas...

Insomnio, dolor de cabeza, náuseas, vómitos, sequedad de boca, alteraciones del gusto o cualquier otro síntoma de nueva aparición.

Consúltalo.



Recuerda...

Este medicamento puede producir mareos y somnolencia afectando a tu capacidad para conducir o manejar maquinaria compleja. Es importante informar al profesional sanitario del resto de tratamientos que estás tomando, incluidos complementos alimenticios y plantas medicinales.



Además... puedes beneficiarte de la financiación del fármaco si eres mayor de 18 años y...

Estás dentro de un programa de apoyo al tratamiento del tabaquismo (individual o grupal). Fumas 10 o más cigarrillos al día. Tienes determinado nivel de dependencia (lo medirá tu profesional sanitario).

Al igual que con otros medicamentos, abonarás la cuantía que te corresponde. **Se financia un intento anual.**