



KE TXARRAK STOP!

**Osasuna hobetu nahi duzu?
Erretzeari uztea baino gauza
hoberik ez dago.**

Badituzu botikak horretan laguntzeko.
Erretzeko grina gutxitzen dute eta abinentzia
arindu. Halere, zuk erabakia hartzea eta
ahalegina egitea da garrantzitsua.
Aholkularitza eta laguntza izateak erretzeari
uzteko aukera handitzen du, kontsulta ezazu
zure osasun arloko profesionalarekin!

NIKOTINA BIDEZKO TERAPIA ORDEZTAILEA duzu
horietako bat. Terapia honetan nikotina ematen da
txaplaren, ahoko espraia, txupatzeko konprimatu
edo txikleen bidez.

- Txaplatak nikotina dosi konstante bat ematen du.
- Espraiak, txupatzeko konprimatuak edo txikleak
erabiltzen diren bakoitzean nikotina ematen dute.

Terapia konbinatuaren aukera ere badago; hau da, txaplata
bat jartzeaz gain, txikle edo konprimatua edo espraia
erabiltzean datza.

Farmazian zure beharretara ondoen egokitzen den aukera
gomendatuko dizute.

Hasieran erabilitako dosia zure nikotinarekiko
dependentziaren arabera izango da. Dosia jaisten joango
da era mailakatuan, medikamentua guztiz kentzea lortu
arte. Tratamenduaren iraupena 3 hilabete ingurukoa
izaten da, baina epea pertsona bakoitzaren erantzunaren
arabera alda daiteke. 6-9 hilabete baino gehiago
badaramazu tratamenduan, kontsultatu zure osasun
arloko profesionalarekin.

Nola erabili behar dira?

■ Nikotina-txaplata:

Erretzeari uzten diozun egunetik erabiltzen da.

Larruazala lehor dagoen, lesiorik ez duen eta ile gutxi
duen eremu batean jartzen da, gorputz-enborraren
edozein eremutan, besoaren goiko aldean edo aldakan;
egun batzuk igarotzen utzi behar dira, eremu bera
berriro erabiltzeko.



Txaplatarekin dutxatu edo bainatu zaitezke.

Bi txaplata mota daude, iraupenaren arabera:

- 24 ordukoa. Egunero aurreko txaplata kendu, eta
berria jarri behar da.
- 16 ordukoa. Jaikitzean jarri eta oheratzean kendu
egin behar da.

■ Ahoko espraia, txupatzeko konprimatuak eta txikle sendagarriak:

Pixkanaka-pixkanaka erretzeari uzteko erabiltzen dira.
Zigarroak botikekin ordeztzen dira, tabakoa erabat kendu
arte. Hori gertatzen denean medikazioarekin bakarrik
jarraitzen da.

Ez da elikagairik ez edaririk kontsumitu behar erabiltzen
diren bitartean.

- Ahoko espraia: ahoa ihintzatu behar da, behin bakarrik
sakatuta ihintzagailua. Minutu batzuk pasata grina ezin
bada kontrolatu, berriro sakatu behar da; gehienez bi
aldiz sakatu daiteke aldi berean, edo 4 ordubetean.
- Txupatzeko konprimatuak eta txikleak: poliki-poliki
txupatu edo mastekatu behar dira, zaporea bizitu arte;
orduan, aho-masailaren eta hortzoiaren artean ipini
behar dira. Zaporea gutxitzean, berriro txupatu edo
mastekatu behar dira zaporea berriz ere bizitu arte,
eta aho-masailaren eta hortzoiaren artean ipini behar
dira ostera.

Zalantzarik baduzu, erabilera-orria kontsulta dezakezu.



Terapia hau helduentzat da egokia.
Egoera batzuetan, zure osasun-
profesionalak baloratu egin
beharko du erabilera: duela gutxi
izandako miokardio-infartua edo
iktusa, bularreko angina, bihotzeko
arritmia larriak, kontrolatu gabeko
hipertentsioa, nerabezaroa,
haurdunaldia eta edoskitzaroa.



Honako kasu hauetan kontuz ibiltzea
gomendatzen da: diabetesa, epilepsia,
giltzurrunetako edo gibealeko
gutxiegitasun larria, kontrolatu gabeko
hipertiroidismoa, feokromozitoma,
esofagitisa edo urdaileko ultzera,
erreakzio alergikoen aurrekariak
(hantura eragiten dutenak ezpainetan,
aurpegian eta eztarrian edo narritadura
eragiten dutenak larruazalean).

Medikamentu horiek haurren
helmenetik kanpo gorde behar dira,
toxikotasun larria eta heriotza eragin
baititzakete.



Oro har, ondo onartzen dira.
Kontrako erreakzio ohikoenak hauek
dira: goragaleak eta gorakoak,
buruko mina, zorabioak, insomnioa,
larruazalaren narritadura, etab.
Txikleek, konprimatuek eta espraiek
hortzetako molestiak, lehortasuna,
ahoko zapore txarra eta zotina ere
eragin dezakete, besteak beste.



Medikamentu horiek farmazian
eros daitezke, medikuaren
errezetarik gabe.

[Hobe tabakorik gabe.](#)
[Erretzeari uzteko gida praktikoa](#)



Bibliografia:

- CIMA: Centro de Información online de Medicamentos. [Internet]. Madrid: Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios; 2017. Fitxa teknikoak.

Egileak: Iñigo Aizpurua, Teodoro Alonso, Rosa Añel, Begoña Belarra, Naiara Bidaburu, Isabel Elizondo, Laura Gancedo, Nagore Lejarza, Itxasne Lekue, M^a José López, Juan Carlos Martín, Oihana Mora, Carmela Mozo, Itziar Ochoa, Corpus Peral, Isabel Porras eta Olatz Vergniory.

cevime
centro vascu de información de medicamentos
medikamentu informazioa euskal zentroa

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

Fitxa honen helburu bakarra informazioa ematea da, eta inola ez ditu ordezkatzen zure osasun arloko profesionalak emandako gomendioak.
Guztiz debekatuta dago dokumentu hau promozio helburuetarako erabiltzea. ISSN: 2255-3177



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. Contar con asesoramiento y apoyo aumenta la probabilidad de dejar de fumar, ¡consulta con tu profesional de la salud!

La **TERAPIA SUSTITUTIVA CON NICOTINA** es una opción que consiste en administrarla mediante parches, espray bucal, comprimidos para chupar o chicles.

- El parche suministra una dosis constante de nicotina.
- El espray, el comprimido para chupar o el chicle suministran nicotina cada vez que se usan.

Existe la opción de la terapia combinada que consiste en utilizar un parche junto con chicle o comprimido o espray.

En la farmacia te pueden aconsejar qué es lo que se ajusta mejor a tus necesidades.

La dosis de inicio dependerá de tu grado de dependencia a la nicotina y se irá bajando progresivamente hasta conseguir eliminar el medicamento por completo. La duración del tratamiento suele ser de unos 3 meses, pero puede variar en función de la respuesta de cada persona. Si llevas más de 6-9 meses de tratamiento, consulta con tu profesional de la salud.

¿Cómo se usan?

■ Parche de nicotina:

Se utiliza a partir del día que dejas de fumar.

Se pone en un área de la piel seca, sin lesiones y con poco vello, en cualquier zona del tronco, parte superior del brazo o cadera, dejando transcurrir varios días antes de volver a utilizar la misma zona.

Puedes ducharte o bañarte con el parche.



Hay dos tipos de parches según su duración:

- el de 24 horas. Cada día se retira el parche anterior y se coloca uno nuevo.
- el de 16 horas. Se coloca al levantarse y se retira al acostarse.

■ Espray bucal, comprimidos para chupar y chicles medicamentosos:

Se utilizan para dejar de fumar poco a poco. Se van sustituyendo cigarrillos por medicación hasta eliminar completamente el tabaco y así continuar sólo con la medicación.

No se deben consumir alimentos ni bebidas durante su uso.

- Espray bucal: se realiza una pulverización en la boca. Si no se controla el ansia en unos minutos, se vuelve a aplicar, con un máximo de dos pulsaciones de una vez o 4 en una hora.
- Comprimidos para chupar y chicles: deben chuparse o masticarse lentamente hasta que su sabor se haga intenso, entonces se colocan entre la mejilla y la encía. Al disminuir el sabor, deben volverse a chupar o masticar hasta que el sabor sea fuerte otra vez y colocarse de nuevo entre la mejilla y la encía.

Si tienes dudas puedes consultar el prospecto.



Esta terapia está indicada para personas adultas. Hay situaciones en las que tu profesional de la salud tendrá que valorar su uso: infarto de miocardio o ictus reciente, angina de pecho, arritmias cardíacas severas, hipertensión no controlada, en adolescentes, embarazo y lactancia.



Se recomienda precaución en: diabetes, epilepsia, insuficiencia renal o hepática grave, hipertiroidismo no controlado, feocromocitoma, esofagitis o úlcera de estómago, antecedentes de reacciones alérgicas con inflamación de labios, cara y garganta o irritación de la piel.

Estos medicamentos se deben mantener fuera del alcance de los niños y las niñas ya que pueden producir toxicidad grave e incluso la muerte.



Generalmente se toleran bien. Las reacciones adversas más habituales son: náuseas y vómitos, dolor de cabeza, mareos, insomnio, irritación de la piel, etc. Los chicles, comprimidos y espráis también pueden provocar molestias dentarias, sequedad, mal sabor de boca, hipo...



Estos medicamentos se pueden comprar en la farmacia sin receta médica.

[Mejor sin tabaco.](#)
[Guía práctica para dejar de fumar](#)



Bibliografía:

• CIMA: Centro de Información online de Medicamentos. [Internet]. Madrid: Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios; 2017. Fichas técnicas.

Elaborado por: Iñigo Aizpurua, Teodoro Alonso, Rosa Añel, Begoña Belarra, Naiara Bidaburu, Isabel Elizondo, Laura Gancedo, Nagore Lejarza, Itxasne Lekue, M^a José López, Juan Carlos Martín Oihana Mora, Carmela Mozo, Itziar Ochoa, Corpus Peral, Isabel Porras y Olatz Vergniory.

cevime
centro vasco de información de medicamentos
medikamentu informazioko 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 de la salud. Queda totalmente prohibido el uso de este documento con fines promocionales. ISSN: 2255-3177

