

Dejar de fumar

Dejar de fumar es una decisión personal que repercute en mejorar la salud instantáneamente y prevenir enfermedades respiratorias y degenerativas a largo plazo, muchas personas lo consiguen.

El tabaco provoca una adicción en nuestro organismo, para superarla existen técnicas alternativas variadas y también ayudas farmacológicas.

Este documento elaborado en nuestra farmacia te informa de dos ayudas farmacológicas que facilitan el proceso de deshabituación, la terapia sustitutiva de nicotina y el fármaco Vareniclina. Además de informarte de webs de ayuda al fumador donde pueden hacer un seguimiento en tus avances para dejar el hábito del tabaco.

Terapia sustitutiva con nicotina.

Vareniclina.

Terapia sustitutiva de la nicotina

Son productos que se venden sin receta médica.

Puedes elegir entre diferentes formas **caramelos, chicles o inhaladores bucales.**

Recomendaciones para los caramelos/chicles:

- Empezando a dejar el tabaco, mastica de 1 a 2 unidades cada hora. **No masticar más de 20 unidades al día.**
- Mastica lentamente hasta que esta presente un sabor picante. Luego, mantén entre la encía y la mejilla y déjela allí. Esto permite que la nicotina pueda absorberse.
- Espera al menos 15 minutos después de beber café, té, bebidas gaseosas y bebidas ácidas antes de masticar.
- Las personas que fuman más de 25 cigarrillos al día tienen mejores resultados con la dosis de 4 mg que con la dosis de 2 mg.
- Duración del tratamiento: 3-6 MESES.

Recomendaciones para el inhalador:

- Introduzca los cartuchos de nicotina en el inhalador y "aspire" durante aproximadamente 20 segundos. **No inhalar más de 16 veces por día (una vez cada hora).**
- El inhalador es de acción rápida.
- La mayor parte del vapor de nicotina no va hacia las vías respiratorias del pulmón. Algunas personas presentan irritación de la boca o la garganta y tosen con el inhalador.

Vareniclina, CHAMPIX®

Vareniclina, se une con una afinidad y selectividad alta a los receptores neuronales de la nicotina, este efecto "relleno" en ellos sustituye parcialmente el efecto de la nicotina y la amortigua la sensación de "necesidad de fumar". La dosis recomendada es 1 mg de vareniclina dos veces al día después de una titulación semanal tal y como se lista a continuación:

Días 1-3: 0,5 mg una vez al día

Días 4-7: 0,5 mg dos veces al día

Día 8 - Fin del tratamiento (4 meses) : 1 mg dos veces al día

El paciente debe fijar una fecha para dejar de fumar. Normalmente, debe iniciarse 1-2 semanas antes de esta fecha. Puede variar la dosis y la duración según la autonomía del paciente. No se necesita ajuste de dosis en mayores de 65 años, ni en insuficiencia hepática ni el leve. En insuficiencia renal moderada-grave la dosis debe reducirse a 1 mg al día.

¿Que podemos destacar de sus efectos adversos?

Las mas frecuentes son : náuseas, dolor de cabeza, vómitos, mareos, dolor de estómago y hipotensión-fatiga. Cuidado, **consulta a tu farmacéutico si estas tomando medicación como por ejemplo antidiabéticos, medicación cardiovascular y fármacos para el sistema nervioso.**

En España este fármaco requiere receta médica. La supervisión por un farmacéutico es recomendada.

Pharmacare® es un proyecto de FARMACIA DEL MERCAT y la UNIVERSIDAD DE VALENCIA
Incrementar la calidad de la atención farmacéutica en la farmacia comunitaria.