

AIEEekin EZ IBILI JOLASEAN!

Zer dira?

AntiInflamatorio Ez Esteroideoak (AIEE) mina, sukarra eta hantura tratatzeko medikamentuak dira.

Gehien erabiltzen direnak: ibuprofenoa, naproxenoa, diklofenakoa, celekoxiba, etorikoxiba eta dexketoprofenoa.



Zer ondorio kaltegarri dituzte?

- Gastrointestinalak: bihotzerrea, urdaileko mina, beherakoa, ultzerak, hemorragiak
- Kardiobaskularrak: tentsio arteriala handitzea, orkatiletako edemak, arnasa hartzeko zailtasuna, arritmiak
- Giltzurrunekoak: giltzurrunen funtzionamendua aldatzea

Efektu horiek onura baino kalte handiagoa eragin dezakete: adineko pertsonengan, aurretiko gaixotasunak (iktusa, infartua, hipertentsioa, urdaileko, giltzurruneko edo gibelesko gaixotasuna) dituzten pazienteengan eta medikamentu antikoagulatzaileak, antiagregatzaileak, diuretikoak edo bestelako antihipertentsiboak (enalapрила, ramipрила, losartana, balsartana...) hartzen dituztenengan.

Gainera, haurdunaldian ez dira hartu behar.

Zer egin dezakezu ondorio kaltegarriak saihesten saiatzeko?

- Baloratu edo eskatu aholkua beste neurri batzuei buruz (hotza edo beroa aplikatzea, masajeak, ariketa, AIEE pomadan, parasetamola) AIEE bat hartzen hasi aurretik
- **Har ezazu efektua duen dosi txikiena eta ahalik eta iraupen laburrenean**
- Kontsulta ezazu zure osasun-profesionalarekin, 3-5 egun badaramatzazu horiek hartzen eta hobekuntzarik ez baduzu
- Ez hartu AIEE bat baino gehiago aldi berean
- Kontsulta ezazu zure kabuz hartu aurretik beste medikamentu batzuekin tratamenduan bazaude

Ez da beti beharrezkoa omeprazola edo antzeko beste medikamenturen bat gehitzea, AIEE bat hartzen duzunean. Adinaren, aurretiko gaixotasunen eta tratamenduaren iraupenaren arabera izango da. Zure osasun-profesionalak jakinaraziko dizu.

¡CON LOS AINE NO TE LA JUEGUES!

¿Qué son?

Los **AntiInflamatorios No Esteroides (AINE)** son medicamentos para tratar el dolor, la fiebre y la inflamación.

Los más utilizados son ibuprofeno, naproxeno, diclofenaco, celecoxib, etoricoxib y dexketoprofeno.



¿Cuáles son sus efectos adversos?

- Gastrointestinales: ardor, dolor de estómago, diarrea, úlceras, hemorragias
- Cardiovasculares: aumento de tensión arterial, edemas en tobillos, dificultad para respirar, arritmias
- Renales: alteración del funcionamiento de los riñones

Estos efectos pueden causar más daño que beneficio en personas de edad avanzada, en pacientes con enfermedades previas como ictus, infarto, hipertensión, enfermedad gástrica, renal o hepática y en los que toman medicamentos anticoagulantes, antiagregantes, diuréticos u otros antihipertensivos (enalapril, ramipril, losartán, valsartán...).

Además, no se deben tomar durante el embarazo.

¿Qué puedes hacer para intentar evitar los efectos adversos?

- Valora o pide consejo sobre otras medidas (aplicar frío o calor, masajes, ejercicio, AINE en pomada, paracetamol...) antes de comenzar a tomar un AINE
- **Tómalos a la dosis más baja que te haga efecto y durante el menor tiempo posible**
- Consulta con tu profesional sanitario si llevas 3-5 días tomándolos y no mejoras
- No tomes varios AINE a la vez
- Consulta antes de tomarlos por tu cuenta si estás en tratamiento con otros medicamentos

No siempre es necesario añadir omeprazol u otro medicamento similar cuando tomes el AINE. Dependerá de la edad, enfermedades previas, duración del tratamiento... Tu profesional sanitario te informará.