

KE TXARRAK STOP!

Osasuna hobetu nahi duzu? Ez dago ezer hoberik erretzeari uztea baino!

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

Zitisiniklina (Todacitan® edo Recigarum®) duzu horietako bat.

Nola hartu behar da?

Aho bidez hartzen da, baso bat urekin, taulan adierazitako jarraibidearen arabera.

Tratamenduak 25 egun irauten du, eta, horretarako, medikamentuaren kutxa bat (100 konprimatu) nahiko da.

Erretzeari utzi behar diozu tratamendua hasi eta 5. egunerako, asko jota. Erretzen jarraitzeak edo nikotinadun produktuak erabiltzeak kontrako efektuak areagotu ditzake.

Erretzeari uztea lortzen ez bada, tratamendua eten egin behar da. Jende asko behin baino gehiagotan saiatzen da, lortu arte. Tratamenduari berriro ekin ahal izango zaio 2 edo 3 hilabete igaro ondoren.

Ahaztuz gero, ez bikoiztu hurrengo dosia.



Eguneko konprimatu kopurua		Jarraibidea 12 ordutan							
25 eguneko tratamendua	1. eguna	6							2 ordurik behin
	2. eguna	6							
	3. eguna	6							
	4. eguna	5							Erretzeari uzteko azken eguna
	5. eguna	5							
	6. eguna	5							2,5 ordurik behin
	7. eguna	5							
	8. eguna	5							
	9. eguna	5							
	10. eguna	5							3 ordurik behin
	11. eguna	5							
	12. eguna	5							
	13. eguna	4							
	14. eguna	4							5 ordurik behin
	15. eguna	4							
	16. eguna	4							
	17. eguna	3							
	18. eguna	3							
	19. eguna	3							
	20. eguna	3							
	21. eguna	1 edo 2							
	22. eguna	1 edo 2							
	23. eguna	1 edo 2							
	24. eguna	1 edo 2							
	25. eguna	1 edo 2							

Hemendik egokitutako taula: Citisina para el tratamiento de la dependencia del tabaco (Sacyl)

[Hobe tabakorik gabe. Gida praktikoa tabakoa kontsumitzeari uzteko](#)


ZITISINIKLINA

(Todacitan® edo Recigarum®)



Ez hasi botika hau hartzen, baldin eta...

- osagairen bati alergia badiozu
- bihotzeko arazoak badituzu (angina ezegonkorra, duela gutxi izandako infartua, aritmiak)
- duela gutxi istripu zerebrobaskularra izan baduzu
- haurdun bazaude edo bularra ematen ari bazara
- tuberkulosiaren aurkako tratamendua hartzen ari bazara



Egoera batzuetan, **zure osasun arloko profesionalak baloratuko du har dezakezun ala ez**, adibidez: hipertentsioa, atherosklerosia, ultzera gastrikoa, hipertiroidismoa, diabetesa, eskizofrenia...

Ez dago gomendatuta:

- 18 urtetik beherakoa edo 65 urtetik gorakoa bazara.
- Gibel- edo giltzurrun-gutxiegitasuna baduzu.

Tratamantuan zehar kontuan hartzeko gomendioak:

- Kontsultatu zure osasun arloko profesionalari portaera-alteraziorik, suizidio-ideiarik edo depresio-sintomarik izanez gero.
- Metodo antikonzeptibo eraginkorrak erabili ugaltzeko adinean dagoen emakumea bazara. Eta antisorgailu hormonalak erabiltzen badituzu, barrera-metodo bat gehitu beharko duzu, hala nola preserbatiboak.



Gogoratu:

Sendagai honek ondorio kaltegarriak eragin ditzake, oro har tratamenduaren hasieran agertzen direnak eta denborarekin gutxitzen direnak. Hauek dira ohikoenak:

- ondoez gastrointestinala
- aho lehorra eta dastamenaren alterazioa
- jateko gogoan aldaketak eta pisua handitzea
- zorabioak, zefaleak, nekea eta mialgia
- takikardia eta hipertentsioa
- larruazaleko erupzioa



Gainera:

Farmakoaren finantzaketaz balia zaitzke 18 urtetik gorakoa bazara, tabakismoa tratatzeko laguntza-programa baten barruan bazaude (banaka edo taldean), egunean 10 zigarro edo gehiago erretzen badituzu eta mendekotasun handia baduzu (zure osasun arloko profesionalak neurtuko du). Beste medikamentu batzuekin bezala, dagokizun zenbatekoa ordainduko duzu. Urteko saiakera 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 la **citisiniclina (Todacitan® o Recigarum®)**.

¿Cómo se toma?

Debe tomarse por vía oral, con un vaso de agua, según la pauta indicada en esta tabla.

La duración del tratamiento es de 25 días, un único envase de 100 comprimidos es suficiente para el tratamiento completo.

Debes dejar de fumar como muy tarde el 5° día desde el inicio del tratamiento. Continuar fumando o usar productos con nicotina podría aumentar las reacciones adversas.

Si no se consigue dejar de fumar, debe interrumpirse el tratamiento. Muchas personas lo intentan más de una vez hasta conseguirlo. Se podrá reanudar el tratamiento después de 2 o 3 meses.

En caso de olvido no dupliques la siguiente toma.



Número de comprimidos al día		Posología en 12 horas						
Día 1	6							cada 2 horas
Día 2	6							
Día 3	6							
Día 4	5							Ultimo día para dejar de fumar
Día 5	5							
Día 6	5							
Día 7	5							
Día 8	5							
Día 9	5							cada 2,5 horas
Día 10	5							
Día 11	5							
Día 12	5							cada 3 horas
Día 13	4							
Día 14	4							
Día 15	4							
Día 16	4							cada 5 horas
Día 17	3							
Día 18	3							
Día 19	3							cada 5 horas
Día 20	3							
Día 21	1 o 2							
Día 22	1 o 2							
Día 23	1 o 2							
Día 24	1 o 2							
Día 25	1 o 2							

Tabla adaptada de: Citisina para el tratamiento de la dependencia del tabaco (Sacyl)

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

CITISINICLINA

(Todacitan® o Recigarum®)



No empieces a tomar este medicamento si:

- tienes alergia a alguno de los componentes.
- tienes problemas de corazón (angina inestable, infarto reciente, arritmias).
- has sufrido un evento cerebrovascular reciente.
- estás embarazada o en periodo de lactancia.
- estás en tratamiento con antituberculosos.



Hay situaciones en las que **tu profesional sanitario valorará si puedes tomarlo**, como por ejemplo en: hipertensión, aterosclerosis, úlcera gástrica, hipertiroidismo, diabetes, esquizofrenia...

No está recomendado:

- si eres mayor de 65 años o menor de 18 años.
- si tienes insuficiencia hepática o renal.

Recomendaciones durante el tratamiento:

- Consulta a tu profesional sanitario si aparecen alteraciones del comportamiento, ideas de suicidio o síntomas depresivos.
- Utiliza métodos anticonceptivos eficaces si eres mujer en edad fértil y añade un segundo método de barrera (por ejemplo, preservativos) si usas anticonceptivos hormonales.



Recuerda:

Este medicamento puede producir reacciones adversas que en general aparecen al principio del tratamiento y disminuyen con el tiempo. Entre las más frecuentes se encuentran:

- molestias gastrointestinales
- boca seca y alteración del gusto
- cambios de apetito y aumento de peso
- mareos, cefaleas, fatiga y mialgia
- taquicardia e hipertensión
- erupción cutánea



Además...

Puedes beneficiarte de la financiación del fármaco si eres mayor de 18 años, estás dentro de un programa de apoyo al tratamiento del tabaquismo (individual o grupal), fumas 10 o más cigarrillos al día y tienes un nivel alto de dependencia (lo medirá tu profesional sanitario).

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