www.eldebate.com
Fecha Publicación: lunes, 26 de febrero de 2024
Páginas: 4
Valor Publicitario: 4596,04 €
V. Únicos: 6585522

EL DEBATE

Salud Y Bienestar

¿Qué se puede comprar en la farmacia para dejar de fumar?

- La farmacéutica Meritxell Martí Castanyer responde a los lectores de El Debate

qué puedo comprar farmacia dejar

https://www.eldebate.com/salud-y-bienestar/20240226/puede-comprar-farmacia-dejar-fumar_176993.html
Meritxell Martí Castanyer
Lunes, 26 febrero 2024

¿Qué se puede comprar en la farmacia para dejar de fumar?

La farmacéutica Meritxell Martí Castanyer responde a los lectores de El Debate

- ## ¿Cómo debe ser el zumo ideal?

Meritxell Martí Castanyer

Madrid 26/02/2024 Actualizada 04:30

Facebook Twitter Whatsapp Whatsapp Enviar por Email

Cuando hablamos de productos para dejar de fumar, mi consejo es no solo hablar de fármacos, ya que hay otras posibilidades con más productos que podrían ayudar a conseguir el objetivo.El tabaco es perjudicial para la salud y esto no cabe ninguna duda, y también está demostrado que crea habituación. La dependencia no solo es física, es psicológica y social por lo que es difícil dejar de fumar. Se debe tener en cuenta que no solo se necesitan fármacos o productos sino también mucha fuerza de voluntad. Cada uno de los sistemas para dejar de fumar va a ir dirigido para ayudar en cada tipo de dependencia.

La farmacéutica responde

www.eldebate.com
Fecha Publicación: lunes, 26 de febrero de 2024
Páginas: 4
Valor Publicitario: 4596,04 €
V. Únicos: 6585522

¿Por qué en la menopausia se duerme peor? ¿Cómo lo solucionamos?

Por Meritxell Martí Castanyer

La nicotina es una molécula similar a la dopamina, ocupando ese lugar en las terminaciones nerviosas del cerebro, esto va a provocar sensación de bienestar, relajación, esta uno de los motivos por los que además crea tanta dependencia y cuesta tanto dejar de fumar.Voy a relatar las diferencias maneras para dejar, de fumar, tanto métodos como fármacos:

1. HIPNOSIS

Un método controvertido, en los centros indican que son muy eficaces y útil, sin necesidad de sustancias extras, aunque otras personas indican que no les ha sido útil o han recaído fácilmente, en una primera sesión se suele hablar del concepto sobre la dependencia del tabaco y la segunda sesión es cuando se comienza con la hipnosis

2. TERAPIA PSICOLOGICA

El psicológico, puede aconsejar:

- **Técnica operante del desvanecimiento** : Ir disminuyendo paulatinamente la cantidad de cigarrillos, ir cambiando de marca por una más suave hasta que vaya bajando la dependencia.
- **Extinción y control de estímulos** : Se estudian los motivos, momentos del día y conducta que está ligado al fumar, se intenta ir eliminando estos momentos para evitar las ganas de fumar. Esta técnica es la más apropiada para personas, como fumadores sociales o que fuman en momentos muy determinados, como puede ser después de una comida copiosa.

Generalmente la terapia psicológica va por fases, en las que primero se conciencia para dejar de fumar, posteriormente se deja de fumar y finalmente es evitar la recaída , y mantenerse.

3. ACUPUNTURA

Según muchas opiniones, es muy efectivo y suele usarse para acompañar otros métodos. Como con los fármacos es muy útil cuando hay dependencia física a la nicotina.Las terapias suelen durar unos 30 minutos aproximadamente y consiste en aplicar unas pequeñas agujitas (especiales para acupuntura) totalmente indoloras en unos puntos concretos, que les denominan energéticos, con ello se consigue disminuir la ansiedad , generalmente suelen aplicarse 20 agujas.

4. FALSOS CIGARRILLOS

Aquí se trata de usar cigarrillos que no sea tales, sin nicotina, sin tabaco o con boquillas que retenga la nicotina: **Cigarrillos electrónicos de vapor** Algunos de los VAP, teniendo en cuenta que aunque los que no llevan nicotina pueden ser útiles suelen ser bastante perjudiciales por los ingredientes químicos o artificiales que lleva además de aspirar hacia el pulmón continuamente vapor.Si los buscamos para dejar de fumar, la única opción son los que no contienen nicotina. Así poco a poco se hace más fácil dejar de fumar, evitando la dependencia física, sin embargo, se está valorando la dependencia psicológica continúa siendo la misma. **Cigarrillos sin nicotina de hierbas** Están elaborados con solo mezclas de hierbas, estos no contienen nicotina, aunque como están liados con

www.eldebate.com
Fecha Publicación: lunes, 26 de febrero de 2024
Páginas: 4
Valor Publicitario: 4596,04 €
V. Únicos: 6585522

papel de cigarrillos, no se pueden evitar los componentes dañinos de esto. Aunque sí que son muy útiles para dejar de fumar, ya que, al tener gustos similares a las marcas comerciales, y no tener la nicotina una de las sustancias que crean la adicción al tabaco, ayudan a disminuir esa necesidad. **Boquillas filtrantes** Añadir una boquilla filtrante al cigarrillo normal, aunque con ella conseguimos reducir la cantidad de sustancias dañinas del tabaco, no nos es muy útil para dejar de fumar, incluso puede tener el efecto inverso , ya que al pensar que no es tan dañino puede caerse en la duda o falta de voluntad para dejar el hábito. **Cigarrillos inhalantes de mentol** También existen de otros sabores con ello conseguiremos quitar o disminuir esa ansiedad de tener algo en la boca, así se consigue reducir progresivamente el número de cigarrillos que se fuman.

5. CARAMELOS Y GOLOSINAS

Caramelos de regaliz y mentol. Estos dos sabores son los que más van a ayudar a dejar de fumar, puede ser una alternativa a fármacos o un extra a cualquier terapia, ya que muchas marcas usan estos dos sabores en la composición de sus cigarrillos

6. SUPLEMENTOS NUTRICIONALES

5HTP o 5 hidroxitriptofano ayudara a disminuir la ansiedad en general por lo que puede ser de ayuda sobre todo por la tarde-noche. Las personas que fuman más durante la mañana es aconsejable el L-triptofano.También suplementos con magnesio ayudaran a reducir la tensión: L-teanina y otros adaptógenos como la Rhodiola, Ashwagandha.

Productos con nicotina

Parches de nicotina: Estos parches se encuentran en tres tamaños, dependiendo de la cantidad de tabaco que se está fumando. Se aplica el parche durante todo el día, conteniendo nicotina, se absorbe por el canal sanguíneo, se evita la ansiedad que producir la abstinencia del tabaco.Durante el tiempo que se están aplicando deberíamos evitar fumar, ya que sino la cantidad de nicotina en el cuerpo es mayor.Generalmente dependiendo de lo que se fuma se pone un parche más o menos grande (durante 24 horas). Las cajas se venden con 21 parches y el método es ir poniendo uno más pequeño cada día. Existen de 30 cm2, 20 cm2 y 10cm2. **Caramelos, chicles, spray y pastillas de nicotina** : Es similar a los parches, de hecho suelen ser los mismos fabricantes, aunque en este punto no es necesario estar todo el día con la dosis de nicotina.Estos productos quitan la ansiedad al momento, así cuando se están teniendo ganas de fumar se toma un caramelo o un chicle, o se aplica una pulsación en la boca. Los chicles pueden mantenerse en la boca y masticarlos cuando se sienten más ganas de fumar.Aunque por supuesto siempre hay un límite de caramelos, chicles o pastillas, ya que no hemos de olvidar que es nicotina y que no se puede fumar a la vez. Existen diferentes sabores menta, menta fresca o frutas.

Fármacos

Todacitan: está basado en el principio activo citisina, una sustancia de origen vegetal (que se encuentra en las semillas de los árboles del género Laburnum), cuya estructura química es similar a la de la nicotina. Está indicada en adultos de 18 a 65 años. Bajo receta médica y financiado por el Sistema Nacional de Salud. **Recigarum:** es un fármaco que funciona similar al Todacitan, aprobado el

www.eldebate.com
Fecha Publicación: lunes, 26 de febrero de 2024
Páginas: 4
Valor Publicitario: 4596,04 €
V. Únicos: 6585522

pasado mes de febrero, y que contiene el principio activo citisina, el cual permite una reducción gradual de la dependencia de la nicotina sin síntomas de abstinencia de la nicotina. Bajo receta médica y financiado por el Sistema Nacional de Salud. **Vareniclina (tratamiento genérico)** . La Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios (AEMPS) dio luz verde al uso de este genérico de los Laboratorios Normon el pasado 16 de enero pero no estará disponible en las farmacias hasta abril o mayo. **Zyntabac** principio activo bupropión hidrocloruro. Tras su retirada en 2022 está disponible en el mercado de nuevo en dosis de 150 mg y liberación prolongada. Se suele aconsejar una primera dosis de 150 mg los primeros días y continuar a dos dosis después de 8 días con un máximo de 7 a 9 semanas, explica la farmacéutica..comparador{aspect-ratio: 3/2;overflow: hidden;}Cargando…

Meritxell Martí Castanyer

Meritxell Martí Castanyer es licenciada por la Facultad de Farmacia de la Universidad de Navarra en Pamplona, España. En enero 1990 inauguró Farmacia Meritxell, en Andorra la Vella, una referencia en el ámbito del producto internacional. En 2019 fue galardonada con el prestigioso premio iDermo a la Mejor Farmacéutica 2.0. Es la formuladora de su propia marca de suplementos nutricionales anti-edad Unique Pink Collagen . Complementa su trabajo como farmacéutica con otra de sus grandes pasiones: el asesoramiento sobre temas de salud.

Temas

- **Consultor Farmacéutico**

Comentarios Please enable JavaScript to view the comments powered by Disqus.