

Cuando se necesita **OMEPRAZOL, ESOMEPRAZOL, LANSOPRAZOL, PANTOPRAZOL o RABEPRAZOL**, debe ser a la menor dosis y duración posible.

Si llevas mucho tiempo tomando alguno de ellos, quizás sea el momento de que, junto a tu profesional sanitario, te plantees disminuir la dosis o dejar de tomarlos.



## Y PARA DEJARLO, ¿QUÉ OPCIONES TE PUEDEN PROPONER?

**1** Disminuir la cantidad de medicamento a la mitad cada semana hasta dejar de tomarlo.

**2** Aumentar el tiempo entre tomas. Ir espaciando cada 2 o 3 días hasta dejar de tomarlo.

**3** Dejar de tomarlo.

El estómago puede estar acostumbrado a los efectos del medicamento. Si vuelves a tener síntomas, tómallo de nuevo hasta que se pasen.

## Recuerda: ¡No debes dejar de tomarlo por tu cuenta!

### CONSEJOS para lidiar con el ardor

- ☞ Controla los alimentos que lo producen (comidas grasas, menta, chocolate, café –aunque sea descafeinado–, cítricos, refrescos con gas y comidas especiadas) y evita tomar alcohol.
- ☞ Haz 4 o 5 pequeñas comidas diarias.
- ☞ Controla tu peso, en caso de sobrepeso u obesidad.
- ☞ Un antiácido puede ser útil si ocasionalmente tienes ardor.
- ☞ El tabaco empeora la situación. Anímate a dejar de fumar.
- ☞ Evita prendas y cinturones apretados.
- ☞ No te tumbes justo después de comer.
- ☞ Eleva la cabecera de la cama.



Texto basado en: 1.- Inhibidores de la Bomba de Protones: Recomendaciones de Uso. Vitoria-Gasteiz, 2016; 2.- Stopping your Proton Pump Inhibitor or "PPI". RxFiles.

**OMEPRAZOL, ESOMEPRAZOL, LANSOPRAZOL, PANTOPRAZOL** edo **RABEPRAZOL** sendagaiak hartu behar diren kasuetan, ahalik eta dosi txikiena eta denbora tarte laburrenean hartzen saiatu behar dugu. Denbora luzea baldin badaramazu horietakoren bat hartzen, agian dosia jaitsi edo hartzeari uztea pentsatu beharko zenuke, betiere, zure profesional sanitarioarekin batera erabakiz.



## ETA HARTZEARI UZTEKO, ZEIN DIRA AUKERAK?

- 1 Astero medikamentuaren dosia erdira jaitsi, guztiz utzi arte.**
- 2 Hartualdien arteko denbora-tartea luzatu, bata eta bestearen artean 2 edo 3 egun utziz, hartzen bukatu arte.**
- 3 Hartzeari utzi.**

Baliteke urdaila sendagaiaren eraginetara ohituta egotea. Sintomak berriro agertzen badira, hasi berri ere hartzen, desagertu arte.

## Gogoan izan: Ez utzi zeure kabuz!

### Bihotzerreari aurre egiteko AHOLKUAK

- ☞ Kontrolatu bihotzerrea sortzen duten elikagaiak (jaki koipetsuak, menda, txokolatea, kafea -deskafeinatua barne-, zitrikoak, gasa duten freskagarriak, espezia askoko janaria) eta saiatu alkoholik ez hartzen.
- ☞ Egunean, 4 edo 5 otordu txiki egin.
- ☞ Kontrolatu zeure pisua, gehiegizko pisua edo loditasuna baduzu.
- ☞ Antiazidoren bat hartzea baliagarria izan daiteke noizean behin bihotzerrea baduzu.
- ☞ Tabakoak egoera larriagotzen du. Animatu eta utzi erretzeari.
- ☞ Arropa eta gerriko estuak saihestu.
- ☞ Ez zaitetz etzan bazkaldu eta berehala.
- ☞ Oheburukoa altxa.



Honetan oinarritua: 1.- Inhibidores de la Bomba de Protones: Recomendaciones de Uso. Vitoria-Gasteiz, 2016; 2.- Stopping your Proton Pump Inhibitor or "PPI". RxFiles.