

## Alternativas a Champix para dejar de fumar

- El Bupropión, la Nortriptilina o la Clonidina pueden ayudar contra los síntomas que provoca la abstinencia. Más de 5.500 andaluces serán diagnosticados de cáncer de pulmón este año



Alternativas Champix dejar fumar

[https://www.europasur.es/salud/investigacion-tecnologia/Alternativas-Champix-dejar-fumar\\_0\\_1739526663.html](https://www.europasur.es/salud/investigacion-tecnologia/Alternativas-Champix-dejar-fumar_0_1739526663.html)

Europa Sur

Viernes, 18 noviembre 2022

Uno de los fármacos más usados para dejar de fumar, el Champix, fue retirado del mercado en verano de 2021 porque se detectó la presencia a unos niveles más altos de los autorizados de nitrosaminas, que son potencialmente cancerígenos.

A día de hoy el medicamento sigue sin fecha de vuelta, por lo que los fumadores que desean dejar el tabaco han tenido que acudir a otras alternativas para que les ayuden en su lucha. Estas son algunas de ellas:

### Bupropión (Zyban)

Este medicamento es un antidepresivo que no contiene nicotina, su función es reducir los síntomas que produce la abstinencia. El Bupropión es más efectivo si se empieza a consumir días antes de la fecha en la que se ha decidido dejar el tabaco. Algunos efectos secundarios que puede presentar son el cansancio, estreñimiento o dolores de cabeza.

### Nortriptilina

Como el anterior, también es un antidepresivo que sirve para reducir los síntomas que provoca la abstinencia. Aunque no esté directamente relacionado con el tabaco está comprobado que a las personas que los consumen en su lucha por dejar de fumar les ayudan mucho. Algunos de sus posibles efectos secundarios son la aceleración del ritmo cardíaco, estreñimiento o visión borrosa.

## Clonidina

Este medicamento también ayuda a dejar el tabaquismo aunque esté aprobado por la Administración de Alimentos y Medicamentos para ocuparse de hipertensión arterial. **Se puede empezar a tomar varios días antes de consumir el último cigarro o el mismo día** , pero sí se recomienda que se deje paulatinamente y no de golpe. Mareos, somnolencia o cansancio son algunos de los efectos secundarios más comunes.

## Parches, chicles y pastillas sin receta

Hay algunas opciones que no necesitan receta médica para ser vendido y son los clásicos parches, chicles y pastillas de nicotina, que **alivian las ganas repentinas de fumar** y la abstinencia que esta provoca.

## Algunos consejos para dejar de fumar

Para dejar el tabaquismo hay muchas recomendaciones y algunas de las más interesantes son, por ejemplo, **evitar los lugares en los que el riesgo de querer fumar aumentan** . Estos son las fiestas o los bares.

**Realizar ejercicio físico** cuando se sienta un gran deseo de encenderse un cigarrillo también es un consejo muy bueno, pues nos 'distraerá' de las ganas de fumar a la vez que nos aporta beneficios a nuestro cuerpo.

Para muchas personas fumar es una manera de combatir el estrés, por lo que cuando estén viviendo un momento de ansiedad y 'necesiten' un cigarrillo, pueden probar a **hacer ejercicios de relajación como la respiración profunda o el yoga**.