



# “Protectores de estómago” ¿Siempre necesarios?

## ¿Qué son los Inhibidores de la Bomba de Protones (IBP) y para qué se utilizan?

Los inhibidores de la bomba de protones, mal llamados “protectores del estómago” (omeprazol, esomeprazol, lansoprazol, pantoprazol y rabeprazol), están indicados para tratar o prevenir síntomas estomacales (ardor, reflujo, úlceras, etc.) porque impiden que el estómago produzca mucho ácido.

## ¿Cómo hay que tomarlos?

Aunque se les ha atribuido un efecto protector, en muchas personas que toman tratamientos crónicos no es necesario su uso. Su médico le indicará si debe tomarlos. Se aconseja utilizar los IBP a la menor dosis y duración posible. Existen situaciones en las que el uso prolongado está justificado, pero no es infrecuente que se utilicen durante más tiempo del necesario. Tomar varios medicamentos NO justifica su uso.

## ¿Tienen algún efecto secundario?

En general, son medicamentos seguros y bien tolerados. No obstante, si se usan durante largos periodos pueden ocasionar algunas complicaciones y/o interacciones con otros medicamentos. Es importante utilizarlos cuando están indicados, a la menor dosis y duración posible.



## ¿Debo dejarlos?

Estos tratamientos no deben ser “de por vida”, requieren reevaluación periódica. Si lleva mucho tiempo tomando alguno de estos medicamentos, no debe dejar de tomarlos por su cuenta ni de forma brusca. Si es el momento de suspender el fármaco, su médico se lo hará saber después de evaluar las enfermedades que padece y el tratamiento que recibe.



## ¿Cómo dejarlos?

Habitualmente se aconseja dejar de tomarlos poco a poco. Se recomienda tomarlo cada 2 ó 3 días, en vez de todos los días. Tras un mes siguiendo esta recomendación, dejará de tomarlo definitivamente.

El estómago puede estar acostumbrado a los efectos de estos medicamentos. Si vuelve a tener síntomas consulte con su médico.

## Consejos para aliviar los síntomas de acidez o molestias gástricas

- Reducir el consumo de alcohol y evitar el tabaco.
- Evitar los alimentos que le produzcan “ardor”.
- Evitar las comidas copiosas.
- No acostarse justo después de comer.

# “URDAIL-BABESAK” BĒTI DIRA BEHARREZKOAK?



BOTIKA BAT  
BAINO GEHAGO  
HARTZEAK EZ DU  
HAIEN ERABILERA  
JUSTIFIKATZEN





# “Urdail-babesak” Beti dira beharrezkoak?

## Zer dira Protoi bonbaren inhibitzaileak (PBI) eta zertarako erabiltzen dira?

Protoi bonbaren inhibitzaileei “URDAIL-BABESAK” deitzen zaie (omeprazola, esomeprazola, lansoprazola, pantoprazola eta rabeprazola), nahiz eta izendapen hori ez den oso zuzena; egokiak dira urdaileko sintomak tratatu edo prebenitzeko (bihotzerrea, errefluxua, ultzerak, etab.), urdailak azido gehiegi sortzea eragozten baitute.

## Nola hartu behar dira?

Babes efektua aitortu bazaie ere, ez dira beharrezkoak tratamendu kronikoak hartzen dituzten pertsona askorentzat. Zure medikuak esanen dizu hartu behar dituzun edo ez. Gomendatzen da PBI tratamenduaren dosia eta iraupena ahalik eta txikiena izatea. Zenbait egoeratan, justifikatuta dago PBIak denbora luzez erabiltzea, baina, era berean, maiz gertatzen da behar baino denbora gehiago erabiltzea. Zenbait botika hartzeak EZ du PBIak erabiltzea justifikatzen.

## Badute albo-ondorioren bat?

Oro har, medikamentu seguruak dira eta gorputzak ongi onartzen ditu. Hori hala izanik ere, denbora luzez erabiltzen badira arazoak eta/edo beste medikamentu batzuekiko interakzioak sor ditzakete. Garrantzitsua da soilik agintzen direnean hartzea, ahalik eta dosi eta iraupen txikienean.



## Hartzeari utzi behar diot?

Tratamendu hauek ez dute “betiko” izan behar, aldizka berrebalatu behar dira. Denbora luze badaramazu hauetako medikamentu bat hartzen, ez diozu hartzeari utzi behar zure kabuz edo bat-batean. Zure medikuak esanen dizu botika horiek uzteko une egokia den, dituzun gaixotasunak eta hartzen ari zaren tratamendua aztertu ondoren.

## Nola utzi?

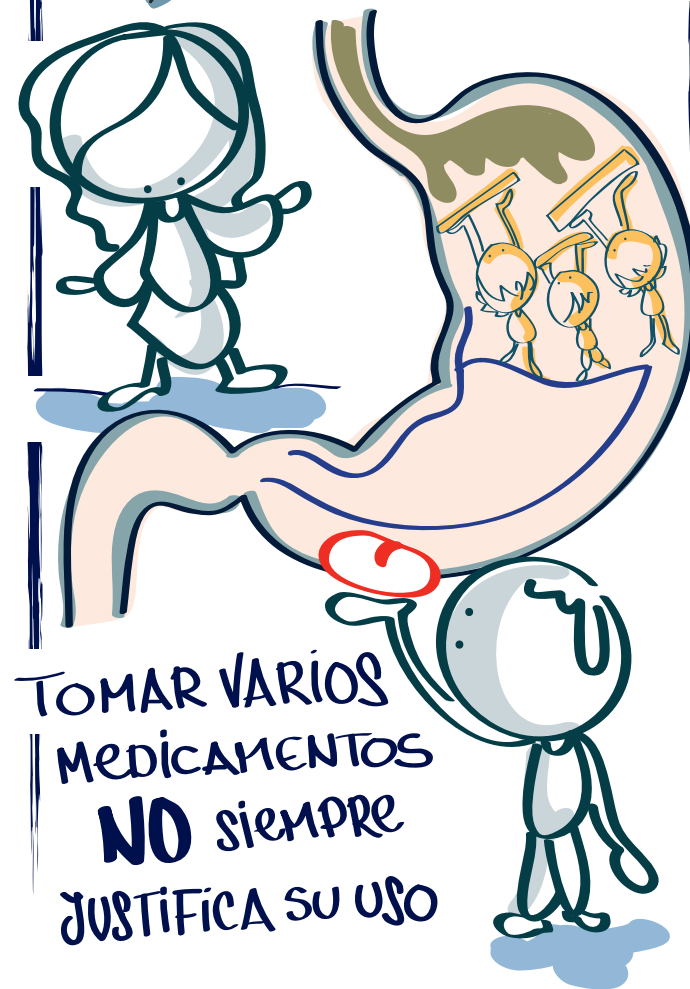
Eskuarki, pixkana-pixkanaka uztea gomendatzen da. Proposatzen da, egunero hartu beharrean, 2 edo 3 egunean behin hartzea. Hil batez gomendio horri jarraitu ondoren, behin betiko hartzeari utziko zaio. Gerta daiteke urdaila ohituta egotea medikamentu hauen efektuetara. Berriz ere sintomarik baduzu, jo ezazu zure medikuarengana.

## Bihotzerrearen sintomak edo urdaileko ondoeza arintzeko aholkuak

- Alkoholaren kontsumoa murriztea eta ez erretzea.
- Bihotzerrea eragiten dizuten elikagaiak ekiditea.
- Otordu oparoegiak ez egitea.
- Ez oheratzea jan eta berehala.



“PROTECTORES DE ESTÓMAGO”  
¿SIEMPRE NECESARIOS?



TOMAR VARIOS  
MEDICAMENTOS  
NO SIEMPRE  
JUSTIFICA SU USO



Nafarroako Gobernua  
Gobierno de Navarra