



GUÍA PRACTICA PARA DEJAR DE FUMAR

Edita: Gerencia Regional de Salud. Consejería de Sanidad. Junta de Castilla y León.
Diciembre, 2019
Depósito Legal: DL VA 1033-2019

¿HAS DECIDIDO DEJAR DE FUMAR? ENHORABUENA POR TU DECISION

Dejar de fumar es posible, cada día muchos fumadores lo consiguen. Es la mejor decisión para ti y los que te rodean.

Los métodos para dejarlo son diversos. **¡Las razones para hacerlo sobran!**

Existen tratamientos eficaces, que sumados a tu voluntad personal, te ayudarán a dejarlo.

Unos lo dejan solos y otros recurren a un profesional. **Cuenta con tus profesionales de medicina y enfermería, que te ayudarán durante todo el proceso.**

Si no pudiste dejarlo en otras ocasiones, ¡inténtalo otra vez! Te orientaremos y ayudáremos en este camino.

A lo largo de esta guía encontrarás los pasos que debes dar para lograr tu objetivo de dejar de fumar.

1. Decidirse
2. Prepararse
3. Dejar de fumar
4. Mantenerse

**ELIGE EL MOMENTO:
“EL SECRETO DE LOGRAR
ALGO ES EMPEZAR”**



Recurrir a profesionales sanitarios te puede ayudar a:

Superar el síndrome de abstinencia.

Afrontar el miedo al cambio.

Manejar el estrés y emociones durante el proceso de abandono.

Minimizar el aumento de peso.

TOMA LA DECISION TE AYUDAMOS

4

DEJAR DE FUMAR: SÍ SE PUEDE

Te sobran razones para dejar de fumar:
tu salud, tu familia, tu economía...

¡ENCUENTRA LA TUYA!

Y después de hacerlo solo
encontrarás beneficios:

1 DÍA

Tus niveles de oxígeno y monóxido
de carbono vuelven a ser normales.
La posibilidad de ataque cardíaco
disminuye.

1 SEMANA

Casi toda la nicotina ha salido de tu
cuerpo. Aumenta el sentido del olfato
y el gusto.

1 MES

Disminuye la tos, la fatiga y la
dificultad para respirar.
Mejora la capacidad física y la
circulación sanguínea.

1 AÑO

El riesgo de enfermedad y ataque
coronario disminuye a la mitad.
El fumador de un paquete diario
ha ahorrado 1.500 €.

5 AÑOS

El riesgo de cáncer se reduce a la mitad
y el de accidente cerebrovascular o
coronario iguala al de los no fumadores.

Cuando vamos a tomar una decisión, es necesario tener en cuenta los pros y los contras, no solo del cambio que podríamos realizar, sino también de no realizarlo.

Busca tus motivos, tus razones
¡Cuanto más y mejores tengas más fácil será alcanzar el objetivo!

Haz dos listados: uno con las **razones** por las que fumas y otro con tus **motivos** para dejar de fumar. Tenlos presentes durante todo el proceso.



PREPARÁNDOTE PARA DEJAR DE FUMAR

Dejar de fumar no se improvisa. Dedicar tiempo a la preparación supone ampliar las probabilidades de éxito de abandono.

CONOCE A TU ENEMIGO, TE AYUDARÁ A VENCERLO

Cuando das una calada a un cigarrillo estás introduciendo en tu organismo **más de 4.700 sustancias químicas tóxicas** que permanecen en el cuerpo toda la vida y van generando una bomba de relojería en tu salud. Entre ellas:

CADMIO
(Pilas)

BUTANO
(Encendedor)

ÁCIDO ACÉTICO
(vinagre)

METANO
(Gas cloacal)

ÁCIDO ESTEÁRICO
(Cera de vela)

ARSÉNICO
(Veneno)

FÓSFORO

MONÓXIDO DE CARBONO
(Smog)

TOLUENO
(Solvente industrial)

METANOL
(Combustible)

NICOTINA
(Insecticida)

AMONIACO
(limpia baños)

PINTURA

IMPORTANTE:

Las nuevas formas de consumo de tabaco y otras sustancias, como: los cigarrillos electrónicos con y sin sabores, productos de tabaco calentado (IQOS), pipas de agua o cachimbas...

NO SON INOCUOS

Todos los sistemas son tóxicos en mayor o menor medida, ya que **contienen productos químicos además de nicotina**. Por tanto, ni son más sanos, ni ayudan a dejar de fumar.



¿SABES CUAL ES TU GRADO DE DEPENDENCIA?

Averigüalo haciendo el test de Fagerström

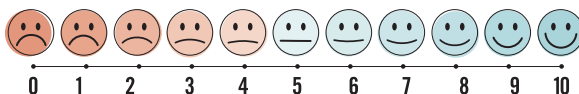
PREGUNTAS	RESPUESTAS	PUNTOS
¿Cuánto tiempo pasa entre que se levanta y fuma su primer cigarrillo?	Hasta 5 minutos	3
	Entre 6 y 30 minutos	2
	31 – 60 minutos	1
	Más de 60 minutos	0
¿Encuentra difícil no fumar en lugares donde está prohibido, como la biblioteca o el cine?	Sí	1
	No	0
¿Qué cigarrillo le molesta más dejar de fumar?	El primero de la mañana	1
	Cualquier otro	0
¿Cuántos cigarrillos fuma cada día?	10 o menos	0
	11 – 20	1
	21 – 30	2
	31 o más	3
¿Fuma con más frecuencia durante las primeras horas después de levantarse que durante el resto del día?	Sí	1
	No	0
¿Fuma aunque esté tan enfermo que tenga que guardar cama la mayor parte del día?	Sí	1
	No	0
Puntuación Total		

Dependencia baja: 0-3 puntos

Dependencia moderada: 4-6 puntos

Dependencia alta: ≥7 puntos

¿Y TU GRADO DE MOTIVACIÓN?



¿CUÁL ES TU COMPORTAMIENTO RESPECTO AL TABACO?

Fumar es una conducta compleja en la que intervienen grandes factores, entre ellos:

- **La dependencia física**, debida a la nicotina.
- **La dependencia psicológica**. La continuidad de la acción de fumar lo convierte en una rutina; es, por tanto, una conducta aprendida, que acaba automatizándose y asociándose a nuestras actividades más cotidianas, debido a la gran cantidad de cigarrillos que un fumador enciende.

Dejar de fumar es un proceso en el que tendrás que aprender a realizar tus actividades sin tabaco. Así, y para desautomatizar el consumo, debes hacerte consciente del mismo. **Descubre cuando y porqué fumas.**

Confecciona un **registro diario** donde anotes inicialmente cada cigarrillo que fumas y una semana después la situación, motivo y necesidad (del 1 al 3) que te induce a hacerlo (se adjuntan modelos, pág. 14). Te ayudará a ser consciente de las situaciones en las que fumas y a desautomatizar tu conducta de fumar.

PIENSA EN TUS RAZONES

tenlas presentes y reléelas durante el proceso.

ESCOGE UN DÍA APROPIADO PARA ABANDONAR EL CONSUMO DE TABACO (el día D). DENTRO DE UN PLAZO DE UN MES, procurando que no coincida con épocas de estrés, mucho trabajo, actos sociales...

Mientras tanto, **NO FUMES AUTOMÁTICAMENTE.** Antes de encender cada cigarrillo piensa porqué lo haces y si es imprescindible o puedes posponerlo.

Hasta ese día **CAMBIA TU COMPORTAMIENTO CON RESPECTO AL TABACO:**

- Fuma con la mano contraria a la habitual.
- Espera 5-10 min para encender el cigarrillo cuando tengas deseos. Retrasa el encendido.
- No hagas otras tareas mientras fumes.
- Limita las zonas para fumar, alejando todo lo que tenga relación con el tabaco.
- En casa fuma solo en un lugar fijo.
- Establece horarios sin fumar.
- Rechaza cigarrillos que te ofrezcan.
- Quédate sin tabaco algunas horas.
- El día anterior al fijado para abandonar el consumo de tabaco aparta de tu vista mecheros, cerillas, ceniceros, etc.

PREPARA TU ESTRATEGIA

PREPARA ALTERNATIVAS AL TABACO para afrontar sin fumar, situaciones que tienes asociadas a su consumo:

- Levantarte de la mesa y cepillarte los dientes nada más comer.
- Identifica rutinas asociadas al tabaco y cámbialas temporalmente.
- Retoma algún deporte o actividad saludable...
- Búscate un sustituto de bajo contenido calórico, como chicles o caramelos sin azúcar.
- Evita lugares donde se pueda fumar.

COMUNICA LA DECISIÓN A TU ENTORNO.

Si has decidido contar con el apoyo de tus profesionales sanitarios, **SIGUE SUS CONSEJOS, ACUDE A LAS CITAS SIEMPRE Y SIGUE EL TRATAMIENTO PRESCRITO.**

CONSEJOS PARA EL PRIMER DÍA SIN FUMAR Y LOS SIGUIENTES

9

- Debes concentrarte en la idea: HOY NO VOY A FUMAR; piensa sólo en el día que estás.
- Repasa frecuentemente tus motivos para dejar de fumar.
- Cuida tu alimentación e ingiere abundantes líquidos, entre ellos, zumos de fruta ricas en vitamina C, que te ayudaran a eliminar más rápidamente la nicotina.
- Después de comer, tras lavarte los dientes, pasea o realiza alguna actividad que te resulte agradable.

SI SIENTES DESEOS DE FUMAR

- Distrae el pensamiento. Piensa en tus motivos para dejarlo o en algo de tu interés.
- Ingiere agua o fruta, emprende alguna actividad.
- Si a pesar de todo te sigue apeteciendo fumar, cambia de actividad.
- Respira profundamente 3 veces seguidas ante los deseos de fumar y practica técnicas de relajación.
- Recuerda que las ganas de fumar siempre se pasan en unos minutos, y que este deseo será cada vez menos intenso y frecuente.
- Camina y haz ejercicio físico.
- Pide a las personas de tu entorno colaboración y paciencia.
- Adopta una actitud positiva, trata de concebirte como un exfumador.

SI TE PREOCUPA EL AUMENTO DE PESO

- Procura comer de la misma forma y no mucho más que antes de dejar de fumar.
- Evita alimentos ricos en calorías. Añade a tu dieta más fruta y verduras.
- Bebe mucho agua y zumos que no engorden.
- Los profesionales sanitarios en caso necesario, te pueden ayudar a controlar tu peso, cuando hayas dejado de fumar.

- Elimina por ahora las bebidas alcohólicas, el café y cualquier otra bebida que acostumbres a acompañar con el tabaco. Evita situaciones que te supongan mayor incitación a fumar.
- En caso de nerviosismo o irritabilidad pasea, toma un baño, haz algo relajante.
- Si te encuentras cansado, aumenta las horas de sueño.
- Identifica las situaciones que te provocan mayor tensión para evitarlas.
- Una vez conseguida la abstinencia debes buscar alternativas que te facilite mantenerte sin fumar (de salud, ocio, tiempo libre, diversión...).
- Evita situaciones de alto riesgo para no volver a recaer.

SI TU VOLUNTAD DE DEJARLO ES FIRME
LA LLAMADA DE
LA NICOTINA SE ALIGERA



10

ESTÁS CONSIGUIENDO TU OBJETIVO

SIGUE ADELANTE SIN BAJAR LA GUARDIA



Piensa que cada día que pasa, será más fácil.

Desvía el deseo de fumar, cuando aparezca, haciendo otra actividad.

Sigue pensando **solo en el día presente** y aplicando las estrategias planificadas para esta etapa.

Evita tentaciones. manteniendo encendedores, ceniceros, etc. lejos de tu presencia.

Incorpora a tus hábitos la práctica de ejercicio físico y relajación.

Recuerda siempre tu lista de razones.

RECUERDA

que hacia la 3ª semana y siguientes, cuando todo se va normalizando, pueden aparecer “fantasías de control” en las que pensamos que controlamos y que por uno no pasa nada...

Pero tu cerebro reconocerá el estímulo rápidamente y te pedirá más.

NI SE TE OCURRA PROBAR

UN CIGARRILLO

PUEDA LLEVARTE
DE NUEVO A VOLVER
A FUMAR COMO ANTES.



DEJAR DE FUMAR SÍ SE PUEDE

CUENTA PARA ELLO CON:

**Profesionales de enfermería y medicina de
los centros de salud de Atención Primaria**

Comisionado Regional para la Droga:
Programa de deshabituación tabáquica de la
Asociación Española contra el Cáncer en
convenio con la Junta de Castilla y León



ASOCIACIÓN ESPAÑOLA CONTRA EL CÁNCER

- ÁVILA. C/San Juan de la Cruz, 20 esc. 1-3º-3. 05001. Tel.: 920250333 - Fax: 920250433
avila@aecc.es
- BURGOS. Pza. Rey San Fernando, 2-1º Izda. 09004. Tel.: 947278430 - Fax: 947276746
burgos@aecc.es
- LEÓN. Pza. de Santo Domingo, 4-8º. 24001. Tel.: 987271634 - Fax: 987271634
leon@aecc.es
- PALENCIA. San Juan de Dios, nº 5-1º centro. Tel.: 979706700 - Fax: 979749055
palencia@aecc.es
- SALAMANCA. Padre Manjón, nº 10. 37007. Tel.: 923211536/923293232 - Fax: 923211536
salamanca@aecc.es
- SEGOVIA. Plaza de Somorrostro, 1. 40005. Tel.: 921426361- Fax: 921427296
segovia@aecc.es
- SORIA. Avda. Duques de Soria, 12-14 Local trasero. Tel.: 42003 975231041- Fax: 975240700
soria@aecc.es
- VALLADOLID. San Diego, 1º - Bajo. 47003. Tel.: 983351429-Fax: 9983352702
valladolid@aecc.es
- ZAMORA. C/Libertad, 20 Entreplantas. Tel.: 980512021-Fax: 980512021
zamora@aecc.es

horas	L	M	M	J	V	S	D
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
Total							

Registro personal de consumo de cigarrillos.

Si necesitas apoyo, consulta a los profesionales de medicina y enfermería de tu centro de salud.

Registro Personal de situación, necesidad y motivo.

Cigarros	Hora	Lugar/Act/ ¿Con quién?	Necesidad (de 0 a 3)	Motivo ¿Por qué?
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				

TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO

TERAPIA SUSTITUTIVA CON NICOTINA (TSN)

¿PARA QUÉ SE UTILIZA?	Se utilizan para el alivio de los síntomas del síndrome de abstinencia a la nicotina como ayuda para dejar de fumar.			
¿QUÉ DOSIS?	La dosis y frecuencia de administración la debe indicar el médico dependiendo de los síntomas de abstinencia.			
¿CUÁNTO TIEMPO?	El tratamiento habitual consta de 3 fases: - Fase inicial: le ayudará a dejar de fumar. - Tratamiento de seguimiento: esta fase consolida el abandono del tabaco y empieza la retirada de la nicotina. - Tratamiento de retirada: esta fase le ayuda a finalizar el tratamiento. Normalmente, el tratamiento deberá seguirse durante 3 meses, aunque la duración del tratamiento depende de cada persona. No utilice durante más de 6 meses.			
PRESENTACIONES	Parches transdérmicos 24h: 7mg, 14mg y 21mg 16h: 10mg y 15mg	Chicles 2mg y 4mg	Comprimidos para chupar 1mg; 1,5mg; 2mg y 4mg	Pulverizador bucal 1 mg/pulverizador
¿CÓMO SE USA?	Retire la lámina protectora desechable precortada situada en el lado del parche transdérmico. Este es el lado que contiene el medicamento y el que debe estar en contacto con la piel. Inmediatamente después de retirar la lámina protectora, coloque el parche transdérmico en un área de piel seca y sin lesiones (cortes, arañazos o moratones) y con poco vello: hombro, cintura, cara externa superior del brazo, etc. Evitar zonas móviles del cuerpo como las articulaciones sujetas a fricción con la ropa. Aplicar el parche entero y sin cortar en la piel.	Mastique lentamente un chicle hasta que su sabor se haga intenso. Coloque el chicle entre la mejilla y la encía. Al disminuir el sabor vuelva a mascar el chicle. Repita esta operación durante 30 minutos para que se libere la nicotina de forma gradual. Los chicles medicamentosos no deben tragarse. El consumo de café, bebidas ácidas (p. ej. zumos de frutas) o refrescos puede disminuir la absorción de la nicotina, por lo que deben evitarse durante los 15 minutos anteriores al mascado.	Introduzca el comprimido en la boca y chúpelo lentamente hasta que su sabor se haga intenso. Coloque el comprimido entre la mejilla y la encía. Al disminuir el sabor vuelva a chupar el comprimido lentamente. Repita esta operación hasta que el comprimido se haya disuelto por completo (aproximadamente 30 minutos). El consumo de café, bebidas ácidas (a base de limón, naranja, etc) o	Después de preparar el dispositivo, dirigir la boquilla hacia la boca abierta, lo más cerca posible Presione firmemente la parte superior del dispensador efectuando una pulverización dentro de la boca, evitando el contacto con los labios. No inhale mientras se realiza la pulverización para evitar la entrada del medicamento en el tracto respiratorio Para conseguir unos mejores resultados, no trague durante unos segundos tras la pulverización.

	Parches transdérmicos	Chicles	Comprimidos para chupar	Pulverizador bucal
	Para asegurar una adherencia perfecta, presionar con firmeza en toda la superficie exterior del parche con la palma de la mano durante al menos 10 segundos. Utilice una zona distinta de la piel para la colocación del parche dejando transcurrir varios días antes de volver a utilizar la misma zona. Durante su manipulación, evite el contacto con los ojos y la nariz y lávese las manos tras su aplicación.		refrescos puede disminuir la absorción de la nicotina, por lo que deben evitarse durante los 15 minutos anteriores a la toma del comprimido.	
EFFECTOS ADVERSOS	Muy frecuentes: irritación, enrojecimiento, edema (hinchazón) y sensación de ardor Frecuentes: irritación de la piel, mareo, dolor de cabeza, insomnio. Graves (poco frecuentes): arritmias cardíacas, hipertensión, taquicardia, hipersensibilidad.	Frecuentes: Mareos, dolor de cabeza, náuseas, flatulencia, hipo, gastritis, boca seca, estomatitis y esofagitis. Locales: hipersalivación, irritación y/o úlceras leves en boca y/o garganta. Graves (poco frecuentes): frecuencia cardíaca irregular, palpitaciones, sobredosis de nicotina.		Muy frecuentes: Dolor de cabeza, hipo, irritación de garganta, náuseas. Frecuentes: Hipersensibilidad, disgesia, parestesia, dolor abdominal, boca seca, diarrea, dispepsia, flatulencia, hipersecreción salivar, estomatitis, vómitos, fatiga, sensación de quemazón.
¿CUÁNDO NO LO PUEDE USAR?	Si fuma ocasionalmente o no es fumador. Si es alérgico (hipersensible) a la nicotina o a cualquiera de los demás componentes de este medicamento.			
TENGA ESPECIAL CUIDADO Y CONSULTE A SU MÉDICO ANTES DE USAR	- Embarazo y lactancia. - Infarto de miocardio reciente, angina de pecho inestable, arritmias cardíacas severas. - Hipertensión grave, angina de pecho estable, enfermedad cerebrovascular. - DM, hipertiroidismo. - Insuficiencia hepática y renal. - Úlcera péptica activa. - Uso NO recomendado si es menor de 18 años.			
¿QUÉ HACER SI OLVIDA UNA DOSIS?	Use el parche tan pronto como se acuerde, y después continúe con su pauta como antes. No debe usar 2 parches al mismo tiempo.	Usar cuando se acuerde. No tome una dosis doble para compensar las dosis olvidadas.		
¿CÓMO SE CONSERVA?	No conservar a temperatura superior a 25°C. Mantener fuera de la vista y del alcance de los niños.			

BUPROPION

¿PARA QUÉ SE UTILIZA?	Para ayudarle a dejar de fumar, cuando se encuentra motivado para ello o forma parte de programas de apoyo para dejar de fumar.
¿QUÉ DOSIS?	La dosis y frecuencia de administración la debe indicar el médico.
¿CUÁNTO TIEMPO?	El tratamiento dura entre 7-9 semanas. Se debe interrumpir si no se observa efecto alguno a las siete semanas.
PRESENTACIONES	Comprimidos de liberación prolongada de 150 mg
¿CÓMO SE USA?	Inicie el tratamiento 1-2 semanas antes de la fecha fijada para dejar de fumar, preferiblemente 2 semanas. Tome sus comprimidos con al menos 8 horas de diferencia entre uno y otro. No tome antes de irse a la cama puede causarle dificultad para dormir. Puede tomarlo con o sin alimentos. Trague los comprimidos enteros. No los mastique, ni los triture ni los divida, si lo hace, el medicamento se liberará en su organismo demasiado rápido y es más probable que tenga efectos adversos, incluyendo crisis epilépticas.
EFFECTOS ADVERSOS	Muy frecuentes: Insomnio. Frecuentes: Reacciones de hipersensibilidad como urticaria, depresión, agitación, ansiedad, temblor, alteración de la concentración, cefalea, mareo, alteración del sentido del gusto.
¿CUÁNDO NO LO PUEDE USAR?	- Si es alérgico a bupropion o a cualquiera de los demás componentes de este medicamento. - Si está tomando otros medicamentos que contienen bupropion. - Si tiene una enfermedad que le causa crisis epilépticas (convulsiones), como la epilepsia, o si tiene antecedentes de crisis epilépticas. - Si padece, o ha padecido, algún trastorno de la alimentación (por ejemplo, bulimia o anorexia nerviosa). - Si padece una alteración grave de la función del hígado, como la cirrosis. - Si tiene un tumor cerebral. - Si bebe mucho alcohol habitualmente y decide dejar de tomar alcohol o si va a dejar de beber alcohol durante el tratamiento. - Si ha dejado recientemente de tomar sedantes o medicamentos para el tratamiento de la ansiedad (especialmente benzodiazepinas o fármacos similares), o si decide dejar de tomar estos medicamentos durante el tratamiento. - Si tiene trastorno bipolar. - Si está tomando o ha tomado en los últimos 14 días, medicamentos para la depresión o la enfermedad de Parkinson denominados inhibidores de la monoaminooxidasa (IMAOs). Su médico le informará que este periodo de tiempo puede ser menor para algunos tipos de IMAOs.
TENGA ESPECIAL CUIDADO Y CONSULTE A SU MÉDICO ANTES DE USAR	Si toma alguno de los siguientes medicamentos: antidepresivos, teofilina, tramadol, esteroides, antihistamínicos, antidiabéticos, antiarrítmicos, ritonavir. Uso NO recomendado si es menor de 18 años.
¿QUÉ HACER SI OLVIDA UNA DOSIS?	Si se le olvida tomar una dosis, espere y tome la siguiente dosis a la hora habitual. No tome una dosis doble para compensar las dosis olvidadas.
¿CÓMO SE CONSERVA?	No conservar este medicamento a temperatura superior a 25°C. Conservar en el embalaje original. Mantener este medicamento fuera de la vista y del alcance de los niños.

VARENICLINA

¿PARA QUÉ SE UTILIZA?	Para ayudar a aliviar la ansiedad y el síndrome de abstinencia asociados con dejar de fumar.
¿QUÉ DOSIS?	La dosis y frecuencia de administración la debe indicar el médico.
¿CUÁNTO TIEMPO?	La duración del tratamiento es de 12 semanas, en algunos casos se puede prolongar.
PRESENTACIONES	Comprimidos de 0,5mg y 1mg
¿CÓMO SE USA?	Inicie el tratamiento 1-2 semanas antes de la fecha fijada para dejar de fumar. Los comprimidos deben tragarse enteros con agua. Pueden tomarse con o sin alimentos. Es importante que tome regularmente a la misma hora cada día.
EFFECTOS ADVERSOS	Muy frecuentes: Nasofaringitis, insomnio, cefalea, náuseas. Frecuentes: Bronquitis, sinusitis, somnolencia, mareos, aumento de peso, disnea, tos, alteraciones gastrointestinales, fatiga, prurito, mialgia, artralgia.
¿CUÁNDO NO LO PUEDE USAR?	Hipersensibilidad al principio activo o a algunos de los excipientes.
TENGA ESPECIAL CUIDADO Y CONSULTE A SU MÉDICO ANTES DE USAR	Tenga especial cuidado y consulte a su médico antes de usar Síntomas neuropsiquiátricos. Antecedentes de trastornos psiquiátricos. Embarazo y lactancia. Uso NO recomendado si es menor de 18 años.
¿QUÉ HACER SI OLVIDA UNA DOSIS?	No tome una dosis doble para compensar las dosis olvidadas. Si olvida tomar una dosis, tómela en cuanto pueda. Sin embargo, si faltan entre 3 y 4 horas para su siguiente dosis, no tome el comprimido olvidado.
¿CÓMO SE CONSERVA?	Conservar por debajo de 30°C. Mantener este medicamento fuera de la vista y del alcance de los niños.

