

## GUÍA BREVE DE CESACIÓN TABÁQUICA

El tabaquismo aparece codificado en la Clasificación Internacional de Enfermedades, como “ENFERMEDADES CON TRASTORNOS MENTALES Y DEL COMPORTAMIENTO DEBIDO AL USO DE TABACO (F-17 CIE10)

**CONSEJERÍA** Se realiza con una frecuencia en dependencia de las condiciones y características del servicio pero nunca menor de una vez por semana, utilizando la intervención mínima. (CIE 10 Z71.6 Consulta para asesoría por abuso de tabaco)

Fases de la intervención

- **PRECONTEMPLACIÓN** No perciben la necesidad de cambiar su comportamiento. Consejería mínima, refuerzo en cada consulta.
- **CONTEMPLACION** Evalúan la posibilidad de hacer un intento de dejar en un futuro, conociendo los pros y contras
- **PREPARACIÓN** Están listas a realizar un intento de dejar en los próximos 30 días
- **ACCIÓN** Comprende las estrategias cercanas al día D hasta los primeros 6 meses en abstinencia
- **MANTENIMIENTO** Aquellos que dejaron hace más de 6 meses

## ESTRATEGIAS DE LAS 5A´S

**1-Averiguar:** Pregunte y documente la condición o no de fumador de cada una de las personas atendidas

### **2-Aconsejar:**

-Breve consejo para dejar el hábito, Por ejemplo, podría decir “Dejar de fumar es lo mejor que puede hacer para mejorar su salud. Puedo entender que sea difícil, pero si usted lo desea, puedo ayudarlo”

-Personalice el consejo que brinda. Por ejemplo, explique cómo el tabaquismo está relacionado a sus problemas de salud actuales. Destaque los beneficios más importantes.

-Reitere el consejo cada vez que un fumador consulta. Ofrecer la intervención en función de la **fase:**

. Pre contemplación: dar información y ofrecer ayuda.

. Contemplación: dar información, ofrecer guías y consejos para dejar de fumar.

. Preparación y acción: además de lo anterior realizar una oferta terapéutica y un seguimiento; el paciente tiene la motivación para tratarse, Definir en qué etapa de cambio está: si quiere dejar de fumar de aquí a un mes o más; Identificar el apoyo social; hacer pública la decisión del cambio (anunciar que va a dejar de fumar); poner una fecha para el abandono (**día D**).

. Mantenimiento: valorar el proceso de abandono e intensificar las estrategias para prevención de recaídas. Durante los primeros seis meses de cesación; recomendar a la persona a estar atenta y combatir los impulsos de recaída, registrar los beneficios de no fumar e incorporar conductas más saludables.

**3-Asistir** si está listo para dejar, Evaluar la motivación para el cambio.

- La evaluación inicial.

- Test de dependencia física a la nicotina.

- El estilo motivacional de la atención.

#### **4-Ayudar con herramientas conductuales y farmacológicas; y**

**5-Acompañar:** - Facilitar el seguimiento.: dar el apoyo necesario al fumador, Referir a consejería telefónica (140) o acudir a uno de los consultorios del PRONATERC. El seguimiento en 4 ocasiones es la mejor alternativa para el éxito del tratamiento, ya sea personal o telefónico.

#### **TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO**

La combinación de parches con chicles o con spray nasal de Nicotina; y la asociación de parches de Nicotina con Bupropión son más efectivas que cada uno por separado. Reservarlas principalmente para pacientes de alta dependencia (más de 20 cig/día) y quienes fuman dentro de los primeros 30 minutos de levantarse.

1.- Terapia de reemplazo de nicotina (TRN): spray nasal de nicotina: 1 mg por dosis (0.5 mg por disparo). Duración 12 semanas. Comenzar con 1 a 2 dosis por hora. Aumentar de acuerdo a los síntomas de abstinencia. Dosis mínima recomendada 8 dosis al día. Límite máximo 40 dosis /día (5 dosis/hora). Aplicar hacia el tabique nasal y no inhalar.

2.- Bupropión: Comenzar 1 a 2 semanas antes de la fecha de abandono del tabaco. Dosis total de 150 mg: 1 comprimido matinal como único tratamiento. Dosis Total de 300 mg: comenzar con 1 comprimido matinal por 3 días y a partir del 4to día, agregar el segundo comprimido con 8 h de diferencia del primero (intentar que la segunda dosis quede antes de las 18 h para evitar insomnio). La dosis total no debe exceder los 300 mg. Evitar la toma de alcohol. Duración 7-12 semanas.

#### **RECOMENDACIONES PARA MANTENERSE SIN FUMAR**

1. DESECHE TODOS SUS CIGARRILLOS: Limpie los ceniceros de su casa, oficina y auto. Deshágase de sus cerillos y encendedores.

2. PIENSE EN CUALQUIER IMAGEN NEGATIVA DEL CIGARRO: Cuando sienta ganas de fumar seleccione su peor recuerdo relacionado con el hábito de fumar.

3. ADOpte UNA ACTITUD POSITIVA HACIA NO SER FUMADOR: Trate de concebirse como ex-fumador.

4. RESPIRE PROFUNDAMENTE: Cada vez que sienta el deseo de fumar. Detenga la respiración durante 10 segundos y siga respirando lentamente. Hacer respiraciones profundas y rítmicas es algo parecido a fumar -excepto que usted inhala aire puro- y no gases venenosos.

5. PROCURE INICIAR UN EJERCICIO FÍSICO: Siempre que sea posible, camine, no maneje. Después de comer dé un corto paseo en lugar de fumar. Este ejercicio extra, incluso le ayudará a bajar de peso.

6. HAGA PÚBLICOS SUS PLANES DE NO FUMAR: Pida a sus familiares y amigos que lo ayuden a no volver a fumar. Suplique a sus compañeros de trabajo que no fumen cerca de usted.

7. PASE MAS TIEMPO CON AMIGOS QUE NO FUMAN: Visite lugares donde esté prohibido fumar: bibliotecas, teatros, cines, museos; cuando viaje, utilice la sección de "no fumar" en aviones.

8. PROCURE MODIFICAR SUS HÁBITOS ASOCIADOS CON EL CIGARRILLO: Café, alcohol, reuniones sociales, teléfono, etc. Abandone inmediatamente los lugares que lo inciten a fumar.

#### **ANEXOS**

#### **TEST DE RICHMOND – MOTIVACIÓN**

1. ¿Le gustaría dejar de fumar si pudiera hacerlo fácilmente? No ....0 Sí .... 1

2. ¿Cuánto interés tiene en dejarlo? Nada .... 0 Algo .... 1 Bastante ....2 Mucho .... 3

3. ¿Intentará dejar de fumar en las próximas 2 semanas? Definitivamente NO....0 Quizás ....1 Sí  
....2 Definitivamente Sí ....3

4. ¿Cabe la posibilidad que sea un “No fumador” en los próximos 6 meses? Definitivamente NO....0  
Quizás .... 1

Sí .... 2 Definitivamente Sí ....3

INTERPRETACIÓN: Puntuación menor o igual a 6: baja motivación Puntuación con valores entre 7 y  
9 : moderada motivación Puntuación igual a 10: alta motivación

#### TEST DE FAGERSTRÖM – DEPENDENCIA

1. ¿Cuánto tarda después de despertarse en fumar su primer cigarrillo? \_\_\_ Espera 5 min. (3) \_\_\_  
6-30 min. (2) \_\_\_ 31-60 min. (1) \_\_\_ más de 61 min. (0)

2. ¿Encuesta difícil “no fumar” en sitios donde está prohibido? \_\_\_ Sí (1) \_\_\_ NO (0)

3. ¿Qué cigarrillo le molesta más “dejar de fumar”? \_\_\_ El primero de la mañana (1) \_\_\_  
Cualquier otro (0)

4. ¿Cuántos cigarrillos fuma al día? \_\_\_ 10 (0) \_\_\_ 11-20 (1) \_\_\_ 21-30 (2) \_\_\_ 31 (3)

5. ¿Fuma más durante las primeras horas después de despertarse que durante el resto del día?  
\_\_\_ Sí (1) \_\_\_ NO (0)

6. ¿Fuma cuando está enfermo pasa en la cama la mayor parte del día? \_\_\_ Sí (1) \_\_\_ NO (0)  
INTERPRETACION < 4 puntos Dependencia baja, 5-6 puntos Dependencia moderada > 7 puntos  
Dependencia alta

#### Estrategia a utilizar cuando los pacientes no quieren dejar de fumar: 5 R's

Hay pacientes que no están dispuestos a hacer un intento por dejar de fumar en ese momento.

Frente a estos fumadores se debe desarrollar la estrategia de las "5 R's", denominada así por la  
inicial de los 5 puntos a considerar:

1. **Relevancia:** Dialogar con el paciente sobre la importancia que tiene dejar de fumar para él, para sus hijos y familia.
2. **Riesgos:** Ayudar a que el paciente identifique los riesgos de fumar. Enfatizar que fumar cigarrillos bajos en nicotina o usar otras formas de tabaco, no eliminará estos riesgos. Ej.: empeoramiento de sus enfermedades, impotencia sexual, cónyuge con mayor riesgo de cáncer pulmonar y enfermedad coronaria, etc.
3. **Recompensas:** Incentivar al paciente a que reconozca los beneficios de dejar de fumar. Ejemplos: mejoría de su salud, ahorro de dinero, mejor olor personal y de la casa, hijos más sanos, etc.
4. **Resistencias:** Intentar que el paciente identifique las barreras para dejar de fumar y ofrecer ayuda para enfrentarlas. Ejemplos: síntomas de abstinencia, aumento de peso, etc.
5. **Repetición:** Se debe repetir esta estrategia cada vez que consulte un fumador no motivado

Si esto se realiza en forma sistemática, se logra que muchos fumadores se motiven y concreten intentos por dejar de fumar.