Educación y Promoción de la Salud

Tema 9. Tabaco

María Amada Pellico López

Departamento de Enfermería

Este tema se publica bajo Licencia:
Creative Commons BY-NC-SA 3.0

El tabaquismo

- **Es la primera causa de enfermedad, invalidez y muerte evitable en España**.
- **Las principales causas de muerte atribuidas al consumo de tabaco son:** cáncer de pulmón, EPOC, cardiopatía isquémica y enfermedades cardiovasculares.

Deshabituación tabáquica en salud

Deshabituación tabáquica en grupo

- **Programa multicomponente:**
  - Técnicas conductuales.
  - Tratamiento farmacológico.
  - Terapia en grupo.

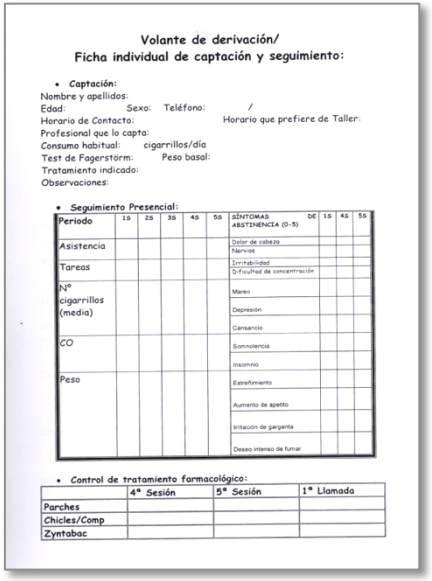
- **Buena relación coste-efectividad.**

Deshabituación tabáquica en grupo

- **Población diana.**
- **Recursos:** sala adecuada, material audiovisual, material escrito, teléfono, «hueco» en la agenda, cooxímetro.
- **Al menos dos terapeutas con formación adecuada.**

Organización de la actividad

- **Informar al equipo de la actividad y el circuito de derivación:** remitir con tratamiento farmacológico propuesto.
- **Grupos de 10 a 15 personas** (captar de 15 a 20 por previsión de 15% abandonos).
- **Fijar día de la semana y horario.**
- **Registrar en historia clínica.**



Volante de derivación/
Ficha individual de captación y seguimiento:

- Captación:

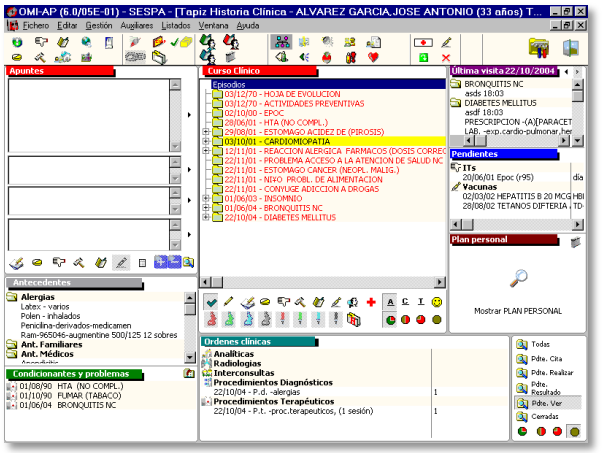
Nombre y apellidos:
Edad: Sexo: Teléfono: /
Horario de Contacto: Horario que prefiere de Taller:
Profesional que lo capta:
Consumo habitual: cigarrillos/día
Test de Fagerstörm: Peso basal:
Tratamiento indicado:
Observaciones:

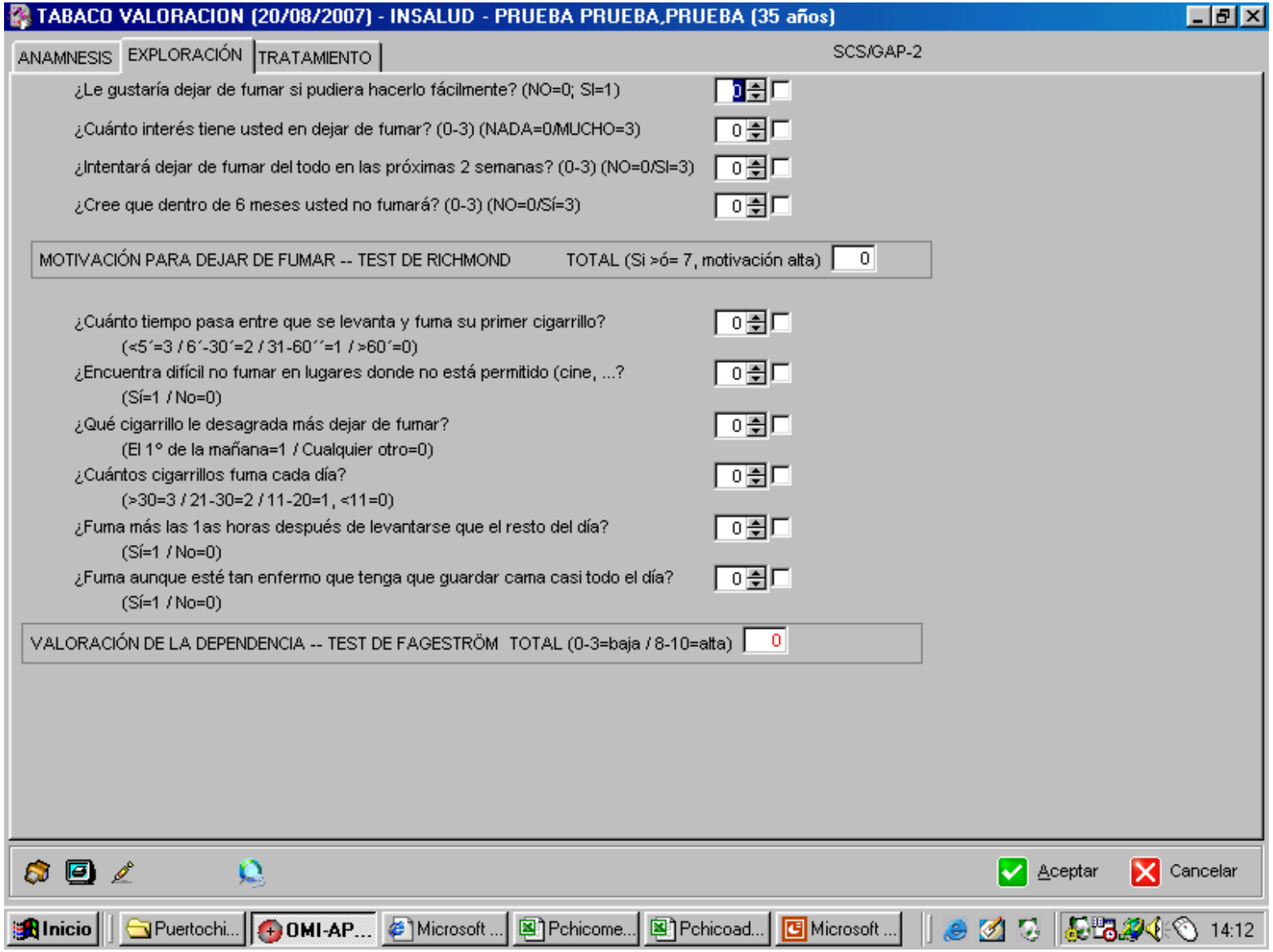
- Seguimiento Presencial:

Periodo	1S	2S	3S	4S	5S	SÍNTOMAS ABSTINENCIA (0-5)	DE	1S	4S	5S
Asistencia						Dolor de cabeza				
Tareas						Nervios				
Nº cigarrillos (media)						Irritabilidad				
						Dificultad de concentración				
CO						Mareo				
						Depresión				
Peso						Cansancio				
						Somnolencia				
						Insomnio				
						Estreñimiento				
						Aumento de apetito				
						Irritación de garganta				
						Deseo intenso de fumar				

- Control de tratamiento farmacológico:

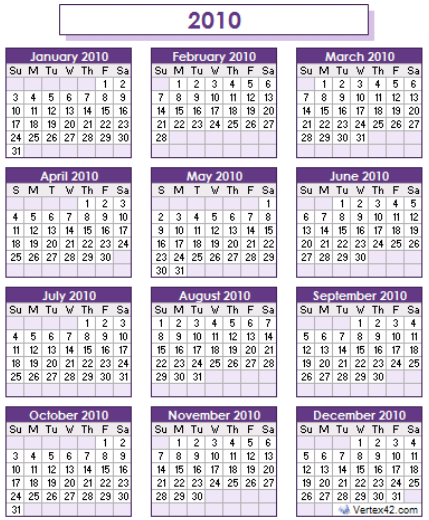
	4ª Sesión	5ª Sesión	1ª Llamada
Parches			
Chicles/Comp			
Zyntabac			




TABACO VALORACION (20/08/2007) - INSALUD - PRUEBA PRUEBA,PRUEBA (35 años)
ANAMNESIS
EXPLORACIÓN
TRATAMIENTO
SCS/GAP-2
¿Le gustaría dejar de fumar si pudiera hacerlo fácilmente? (NO=0; SI=1)
¿Cuánto interés tiene usted en dejar de fumar? (0-3) (NADA=0/MUCHO=3)
¿Intentará dejar de fumar del todo en las próximas 2 semanas? (0-3) (NO=0/SI=3)
¿Cree que dentro de 6 meses usted no fumará? (0-3) (NO=0/Sí=3)
MOTIVACIÓN PARA DEJAR DE FUMAR -- TEST DE RICHMOND
TOTAL (Si >ó= 7, motivación alta)
¿Cuánto tiempo pasa entre que se levanta y fuma su primer cigarrillo?
(<5´=3 / 6´-30´=2 / 31-60´´=1 / >60´=0)
¿Encuentra difícil no fumar en lugares donde no está permitido (cine, ...?
(Sí=1 / No=0)
¿Qué cigarrillo le desagrada más dejar de fumar?
(El 1° de la mañana=1 / Cualquier otro=0)
¿Cuántos cigarrillos fuma cada día?
(>30=3 / 21-30=2 / 11-20=1, <11=0)
¿Fuma más las 1as horas después de levantarse que el resto del día?
(Sí=1 / No=0)
¿Fuma aunque esté tan enfermo que tenga que guardar cama casi todo el día?
(Sí=1 / No=0)
VALORACIÓN DE LA DEPENDENCIA -- TEST DE FAGESTRÖM TOTAL (0-3=baja / 8-10=alta)
Aceptar
Cancelar
Inicio
Puertochi...
OMI-AP...
Microsoft ...
Pchicome...
Pchicoad...
Microsoft ...
14:12

Desarrollo de las sesiones

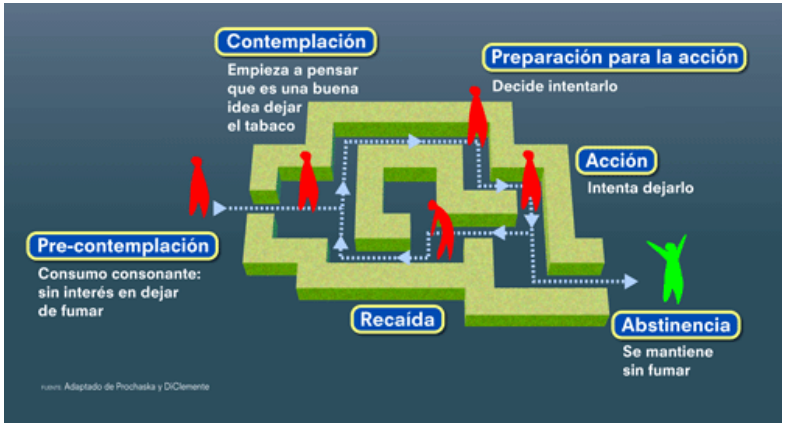
- **5 sesiones.**
- **Cronograma:**
  - 15 días antes del «día » 1ª sesión
  - 7 días antes del «día D» 2ª sesión
  - 1 día antes del «día D» 3ª sesión
  - 7 días después del «día D» 4ª sesión
  - 1 mes después del «día D» 5ª sesión.
- **Llamadas telefónicas a los 2, 6 meses y al año. Para confirmar abstinencia.**



Bases teóricas (I)

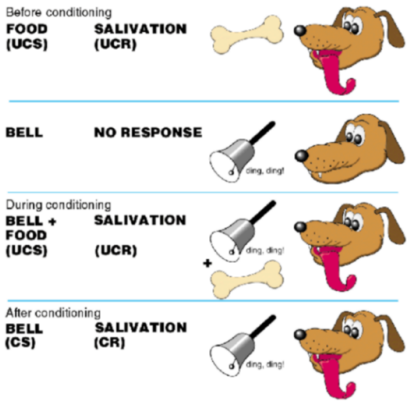
Modelo del Cambio de Prochaska y Di Clemente.

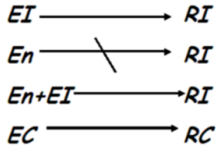
Dejar de fumar es un proceso



Condicionamiento Clásico

Condicionamiento Clásico en el consumo de drogas





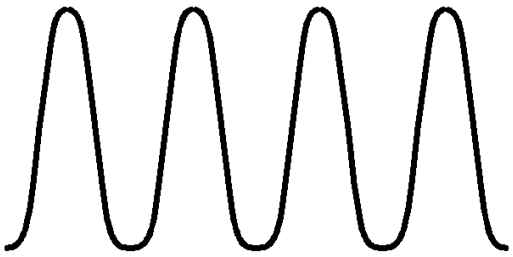
Bases teóricas (I)

Condicionamiento Operante

Modelo de Regulación de Nicotina

Nicotinemia →

Síntomas de abstinencia (deseo de fumar) →



Problemas:

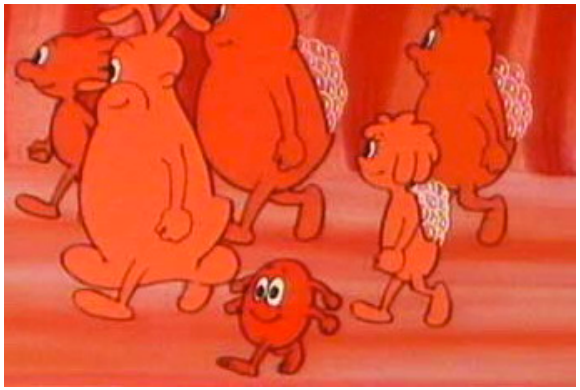
Persistencia del deseo y las recaídas durante mucho tiempo después de la desintoxicación

Irregularidad del deseo

Ineficacia de administración alternativa de nicotina

Cooximetría

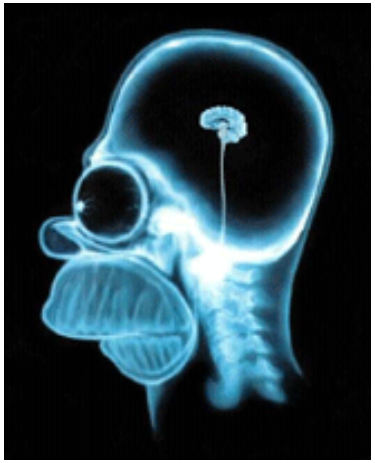
- El CO es una gas tóxico e incoloro que procede de la combustión tanto del tabaco como del papel de la envoltura. Actúa desplazando la molécula de O_2 de la Hb, por eso la sangre de los fumadores está menos oxigenada.



¿Por qué fumamos?

El proceso de aprender a fumar

1. **Adicción física:** nicotina.



2. **Adicción psicológica-social:** conducta aprendida.

El proceso de aprender a fumar

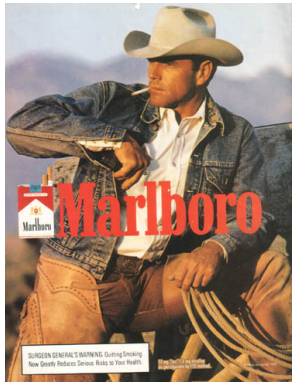
1. Adicción física: nicotina

- **<u>Síndrome de abstinencia</u>:** al inhalar nicotina desaparecen estos síntomas, y esto forma parte del placer de fumar.

El proceso de aprender a fumar

2. Adicción psicológica-social: conducta aprendida

- **<u>Al principio</u>:**
  - Imitación.
  - Parecer mayores.
  - Integrarnos en un grupo.



El proceso de aprender a fumar

2. Adicción psicológica-social: conducta aprendida

- **Con el tiempo:**

  a) Repetición: la conducta de fumar acaba por **automatizarse**.

«Número de cigarrillos x nº caladas x 365 x número de años fumando».

El proceso de aprender a fumar

2. Adicción psicológica-social: conducta aprendida

- **Con el tiempo:**

b) Asociación:

· Actividades a lo largo del día, **sólo realizarlas provoca deseo de fumar**.

· Actividades nada tienen que ver con el tabaco, sin él, **actividad incompleta**, **insatisfactoria**.

· **Publicidad:** despierta deseo fumar.

El proceso de aprender a fumar

2. Adicción psicológica-social: conducta aprendida

- **Con el tiempo:**

  c) Refuerzo:

  · Obtiene consecuencias positivas (**inmediatas**): placer, relajación, compañía.

  · Evita consecuencias negativas (**lejanas e inseguras**): síntomas de abstinencia.

¿Cómo se deja de fumar?

1. **Repetición (conducta automática):** ejercicios de desautomatización.
2. **Asociación:** autorregistro.
3. **Refuerzo:** tratamiento farmacológico.

¿Cómo se deja de fumar?

Tratamiento farmacológico

1. Chicles de nicotina.

2. Parches de nicotina.

3. Bupropión.

4. Vareniclina.

Tratamiento farmacológico

1. Chicles y comprimidos de nicotina

- No son chucherías.
- Son medicamentos.
- ¿Para qué sirven?
- ¿Cómo se usan?: cada 20 a 30 minutos.

Tratamiento farmacológico

1. Chicles y comprimidos de nicotina

Problemas de los chicles

- **Lentos:** de 2 a 3 minutos. Menos satisfactorio.
- **Sabor**.
- **Evite comer y beber:** café y bebidas gaseosas.
- **Molestias de estomago, mandíbula, gases**…
- **Irritación de garganta**.

Tratamiento farmacológico

2. Parches de nicotina

- ¿Qué son?
- ¿Para qué sirven?
- ¿Cómo se usan?: **a diario los 3 primeros meses**.
- **En el momento de comenzar con ellos se deja de fumar completamente.**
- Problemas: irritación, cefalea, malestar, dolor de estómago, diarrea…

Tratamiento farmacológico

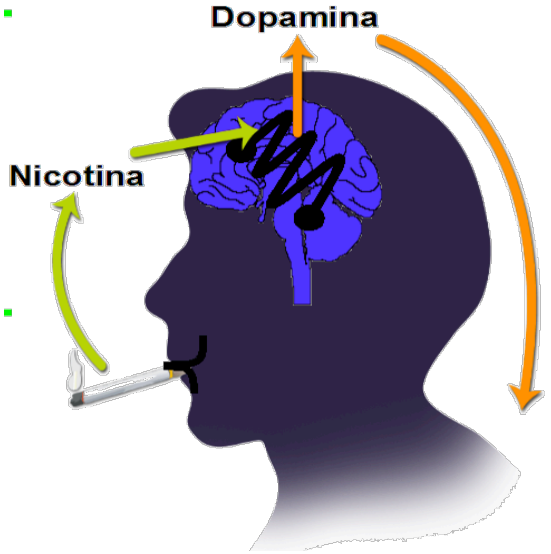
3. Bupropión

- ¿Qué es?
- **Multiplica por dos.**
- ¿Cómo se usa?: **a diario desde una semana antes del «día D» hasta 9 semanas**.
- Efectos secundarios: **insomnio, sequedad de boca, náuseas y dolor de cabeza**.
- Moderar el consumo de alcohol.
- No tomar nunca una dosis «extra».

Tratamiento farmacológico

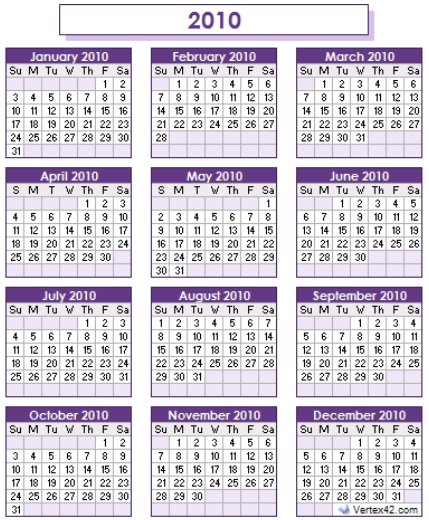
4. Vareniclina

- ¿Cómo funciona?: activación de receptores de nicotina.
- Al evitar la unión: disminuye los síntomas de ansiedad y abandono del tabaco.
- Reduce los efectos de recompensa y refuerzo del tabaco.



Desarrollo de las sesiones

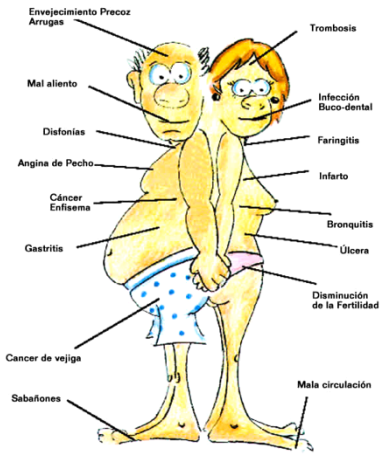
- **5 sesiones.**
- **Cronograma:**
  - 15 días antes del «día » 1ª sesión
  - 7 días antes del «día D» 2ª sesión
  - 1 día antes del «día D» 3ª sesión
  - 7 días después del «día D» 4ª sesión
  - 1 mes después del «día D» 5ª sesión.
- **Llamadas telefónicas a los 2, 6 meses y al año. Para confirmar abstinencia.**



Desarrollo de las sesiones

1ª sesión (15 días antes)

- **Presentación terapeutas y del grupo** (cohesión).
- **Definir objetivos** (dejar de fumar definitivamente).
- **Consecuencias del tabaco**, composición del cigarrillo…



Desarrollo de las sesiones

Tras el último cigarrillo

- A los **20 minutos** se normalizará la temperatura de sus extremidades y su TA y Fc.
- A las **8 horas** sus niveles sanguíneos de O_2 y CO se normalizarán.
- A las **24 horas** disminuirá su riesgo de sufrir un infarto de corazón y el riesgo de muerte súbita en los recién nacidos que convivan con usted.
- A las **48 horas** mejorará su gusto y su olfato.
- A las **72 horas** se producirá una relajación de sus tubos bronquiales y un leve aumento de su capacidad pulmonar.

Desarrollo de las sesiones

- A las **2 ó 3 semanas** mejorará su circulación y se normalizará en un 30% la función de sus pulmones.
- Al **1er ó 3er mes** aumentará notablemente su capacidad respiratoria.
- En **1 año** se reduce a la mitad su riesgo de padecer un infarto de corazón.
- A los **3 años** su riesgo de padecer una enfermedad de corazón o de la circulación arterial disminuirá a niveles similares a las personas que nunca han fumado.
- A los **5 años** se reduce a la mitad su riesgo de padecer cáncer de pulmón, laringe o esófago.
- A los **10 años** la mortalidad de una persona exfumadora se iguala a la de una que nunca ha fumado.

Desarrollo de las sesiones

1ª sesión

- Mitos sobre el tabaco y su abandono, preocupaciones y miedos.
- Elección fecha de abandono («día D»).
- Elección del cómplice.
- Contrato, firma.

CONTRATO DE FECHA PARA DEJAR DE FUMAR

YO _____ ME COMPROMETO
(su nombre)

QUE A PARTIR DE _____ NO VOLVERÉ A FUMAR
(fecha)

ASUMO LA RESPONSABILIDAD TOTAL DE ESTA DECISIÓN CONSIDERANDO QUE APORTA UN BENEFICIO PARA MI SALUD

Desarrollo de las sesiones

Tareas entre 1ª y 2ª sesión

- Motivos por los que quiere dejar de fumar.
- Cómplice.

MOTIVOS PARA DEJAR DE FUMAR

Primero piense en los motivos que tiene para dejar de fumar.

En la lista de motivos por los que usted fuma, apunte todas las compensaciones inmediatas que Usted piensa que le proporciona el tabaco.

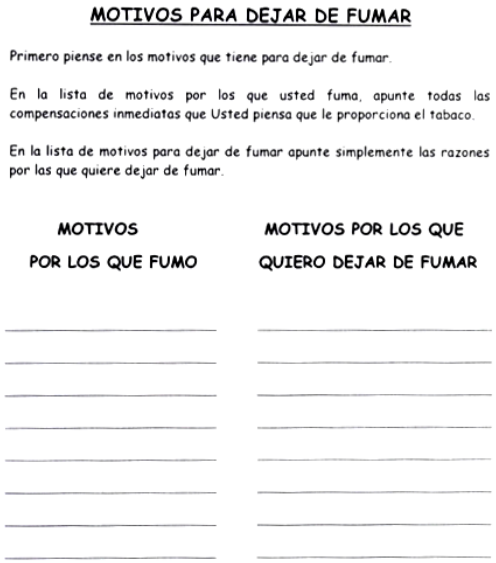
En la lista de motivos para dejar de fumar apunte simplemente las razones por las que quiere dejar de fumar.

MOTIVOS POR LOS QUE FUMO	MOTIVOS POR LOS QUE QUIERO DEJAR DE FUMAR

Desarrollo de las sesiones

2ª sesión (8 días antes del cese)

- Pros y contras de dejar de fumar.
- ¿Por qué fumamos?: El proceso de aprender a fumar.
- Explicar ejercicios de desautomatización y autorregistro…



MOTIVOS PARA DEJAR DE FUMAR

Primero piense en los motivos que tiene para dejar de fumar.

En la lista de motivos por los que usted fuma, apunte todas las compensaciones inmediatas que Usted piensa que le proporciona el tabaco.

En la lista de motivos para dejar de fumar apunte simplemente las razones por las que quiere dejar de fumar.

MOTIVOS POR LOS QUE FUMO	MOTIVOS POR LOS QUE QUIERO DEJAR DE FUMAR

Desarrollo de las sesiones

Ejercicios de desautomatización

- **No fume en cuanto le apetezca**, derive el deseo hasta dentro de unos momentos, espere un poco antes de fumar. El período debe ser, como mínimo, de **un minuto** y **debe ir alargándolo** conforme pasen los días.
- **No fume en ayunas**. Cepíllese los dientes, tómese un zumo de naranja o dúchese y luego desayune. Aumente el tiempo entre que se levanta y se fuma el primer cigarrillo.
- **Después de desayunar, comer o cenar espere entre 5 y 10 minutos** antes de fumar. En el desayuno, si lo hace cerca de su puesto de trabajo, deje los cigarrillos, no se los lleve para desayunar. Levántese de la mesa para fumar y no fume en las sobremesas.
- **Rechace** todos los cigarrillos que le ofrezcan y no pida nunca (aunque se le hayan acabado).
- A lo largo de la semana, elija al menos **tres lugares o situaciones** en los que solía fumar y no lo haga más (por ejemplo: en el trabajo, en el coche, en la habitación, andando por la calle, con el café, al ordenador, al teléfono…).
- **No fume nunca para quitarse el apetito**. Coma algo de fruta, un vaso de agua o un caramelo para distraerse.

Desarrollo de las sesiones

2ª sesión

- Tratamiento farmacológico. ¿Qué es?, ¿para qué sirve? y ¿cómo se usa?

- Compromiso verbal.

Desarrollo de las sesiones

Tareas entre la 2ª y la 3ª sesión

- Autorregistro.
- Comenzar pautas desautomatización.
- Comenzar el tratamiento con Bupropion o Vareniclina.
- Pensar en regalo fín de taller.

REGISTRO DE CONSUMO

- Este Registro es muy importante. Nos ayuda a conocerle y a ver en que situaciones fuma usted, y por tanto, como ayudarle. Usted también se conocerá mejor si lo hace correctamente.
- Recorte el registro y dóblelo de forma que pueda llevarlo entre el celofán y el paquete de tabaco.
- Anote cada cigarrillo ¡JUSTO ANTES DE ENCENDERLO!.
- No olvide el registro al tirar el paquete vacío.
- Apunte desde el primer cigarrillo del día hasta el último. Debe indicar la hora en que lo fuma, el lugar donde se encuentra y la actividad que está realizando en ese momento.

	HORA	LUGAR	ACTIVIDAD
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			

	HORA	LUGAR	ACTIVIDAD
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			

Desarrollo de las sesiones

3ª sesión (1 día antes del «día D»)

- **Valorar autorregistros:** identificar situaciones de riesgo y poner en común los recursos utilizados.

- **Técnicas de autocontrol:** ejercicios de respiración.

REGISTRO DE CONSUMO

- Este Registro es muy importante. Nos ayuda a conocerle y a ver en que situaciones fuma usted, y por tanto, como ayudarle. Usted también se conocerá mejor si lo hace correctamente.
- Recorte el registro y dóblelo de forma que pueda llevarlo entre el celofán y el paquete de tabaco.
- Anote cada cigarrillo ¡¡JUSTO ANTES DE ENCENDERLO!!.
- No olvide el registro al tirar el paquete vacío.
- Apunte desde el primer cigarrillo del día hasta el último. Debe indicar la hora en que lo fuma, el lugar donde se encuentra y la actividad que está realizando en ese momento.

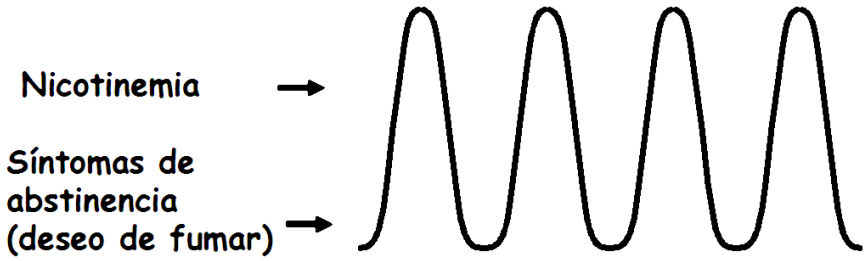
	HORA	LUGAR	ACTIVIDAD
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			

	HORA	LUGAR	ACTIVIDAD
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			

Desarrollo de las sesiones

3ª sesión

- Síndrome abstinencia a nicotina y cómo afrontarlo.



Modelo de regulación de la nicotina

- Abandono de tabaco y aumento de peso.

Los beneficios de dejar de fumar exceden en mucho a los riesgos asociados al aumento de peso.

Abandono de tabaco y aumento de peso

- Existe la posibilidad de engordar de 3 a 4 kilos (el 10% hasta 13 kg). El aumento de peso es más rápido en las primeras semanas o meses. Se estabiliza a los 6 meses.
- **¿Por Qué?:**
  - Se recupera el gusto y el olfato.
  - Muchos fuman al terminar de comer, por lo que sustituyen el cigarro por otra ración.
  - Apetece comer más lo dulce.
  - Hábito «mano-boca».
  - El síndrome de abstinencia aumenta el apetito.
  - Fumar supone un gasto de energía. Al dejar de fumar se necesita comer menos.
  - Para afrontar el estrés.

Abandono de tabaco y aumento de peso

¿Qué hacer?

- Aumentar el ejercicio físico (caminar 1 hora) disminuye la ansiedad y el peso.
- Disminuir la ingesta calórica en 200-300 calorías/día.
- Contraindicado ponerse a régimen.
- Si hay deseos de picotear: frutas, verduras, regaliz, caramelos sin azucar.
- Beber 2,5 litros de agua: dos vasos antes del desayuno, la comida y la cena.
- Realizar comidas pequeñas y frecuentes (de 5 a 6 veces al día).
- Limitar grasas, fritos y dulces. Tomar sacarina.
- Coma verduras, frutas frescas, cereales, legumbres…
- Durante un tiempo no compre alimentos para «picar». Es la mejor forma de evitar tentaciones.

Desarrollo de las sesiones

3ª sesión

- **<u>Pautas para los primeros días sin fumar</u>:**
  - Masque chicle o coma caramelos sin azúcar.
  - Beba muchos zumos o agua, ya que ayudan a eliminar la nicotina por la orina.
  - Respire grandes bocanadas de aire y expúlselo lentamente.
  - Recuerde que los síntomas de abstinencia son pasajeros y controlables.
  - Duerma.
  - Dúchese o báñese.
  - Juegue con objetos pequeños.
  - Evite o escape de las situaciones difíciles que no pueda controlar y que le inciten a fumar durante los primeros días sin fumar.
  - Cambie su foco de atención, buscando algo que le distraiga.
  - Busque los aspectos positivos.
- **Compromiso verbal.**

Desarrollo de las sesiones

Tareas entre la 3ª y 4ª sesión

- Dejar de fumar el «día D».
- Practicar las respiraciones.
- Comenzar con los fármacos (TSN).

Desarrollo de las sesiones

4ª sesión (una semana después del abandono)

- Felicitar.
- Problemas y soluciones en los primeros días sin tabaco (síndrome de abstinencia).
- Si hay recaída: reestructuración del proceso de cambio.

Desarrollo de las sesiones

4ª sesión

- Cambios positivos al dejar de fumar (ronda).
- Fases del proceso de abandono.
- La prevención de recaídas.
- Situaciones de riesgo: planificación de estrategias de afrontamiento.

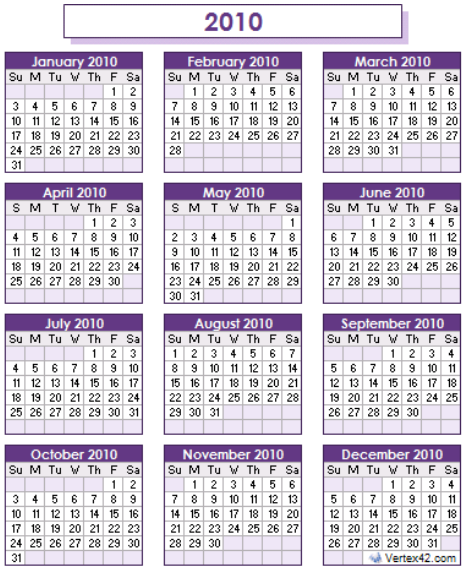
Desarrollo de las sesiones

5ª sesión (1 mes sin fumar)

- Felicitar.
- Problemas y estrategias de afrontamiento.
- Si recaída: reestructuración.
- Promover: ejercicio, alimentación saludable.

Desarrollo de las sesiones

- Llamadas telefónicas a los 2, 6 meses y al año. Para confirmar abstinencia.



Resultados

	PARTICIPANTES	ACUDIERON A TODAS	ABSTINENCIA A LOS 2 MESES	ABSTINENCIA A LOS 6 MESES	ABSTINENCIA A LOS 12 MESES
GRUPO1 (mayo 2007)	15	10	9	6	4
GRUPO2 (junio 2007)	16	12	11	11	8
GRUPO 3 (oct 2007)	11	11	6	4	3
GRUPO 4 (FEB 2008 MAÑANA)	17	15	8	7	5
GRUPO 5 (FEB 2008 TARDE)	16	15	13	10	8
GRUPO 6 (JUL 2008 MAÑANA)	15	9	6	4	

FAECAP

La FAECAP reúne a las sociedades científicas de enfermería para impulsar las actuaciones contra el tabaquismo en la atención primaria.