

TABAQUISMO

CLAVES DEL ÉXITO PARA DEJAR DE FUMAR

Evaluar la motivación (test de Richmond)

La motivación es aquello que alimenta y dirige nuestra conducta. En el momento de cambiar de conducta se lleva a cabo una decisión, que es el resultado del balance entre las fuerzas que favorecen al cambio y las que se oponen. El test permite estimar el grado de motivación

¿Le gustaría dejar de fumar definitivamente? No Si

¿Cuánto interés tiene en hacerlo?

Nada	Quizás	Bastante	Mucho
0	1	2	3

¿Va a intentarlo en las próximas 2 semanas?

Nada	Quizás	Bastante	Mucho
0	1	2	3

¿Cree que habrá dejado en 6 meses?

Nada	Quizás	Bastante	Mucho
0	1	2	3

Muy Motivado	9 a 10
Bastante Motivado	hasta 6
Poco Motivado	Menos de 6

Evaluar el grado de dependencia (Test de Fagerstom)

El test valora la dificultad en la abstinencia, la tasa de consumo y hace posible adecuar el tratamiento al grado de dependencia

Cuestionario	Respuesta	Puntos
¿Cuánto tiempo pasa desde que se levanta hasta que enciende su primer cigarrillo?	Hasta 5 minutos	3
	De 6 a 30 minutos	2
	De 31 a 60 minutos	1
	Más de 61 minutos	0
¿Encuentra difícil “no fumar” en donde está prohibido?	Sí	1
	No	0
¿Qué cigarrillo le molesta más dejar de fumar?	El 1º de la mañana	1
	Cualquier otro	0
¿Cuántos cigarrillos fuma por día?	10 ó menos	0
	11 a 20	1
	21 a 30	2
	Más de 31	3
¿Fuma con más frecuencia durante las primeras horas luego de levantarse?	Si	1
	No	0
¿Fuma estando enfermo?	Si	1
	No	0

Sus respuestas suman un puntaje que en una escala de 0 a 10 miden el grado de dependencia. Hasta 4 puntos dependencia leve, 5 ó 6 puntos dependencia moderada y 7 ó más puntos dependencia alta.

El tiempo que pasa entre levantarse y fumar el primer cigarrillo (TTPC), como pregunta individual sugiere la urgencia que tiene el fumador por consumir y la necesidad de reponer el nivel bajo de nicotina. Este simple instrumento es el mejor indicador individual de la dependencia del tabaco: se considera baja dependencia al TTPC mayor a 30 minutos y alta dependencia al TTPC menor a 30 minutos.

El Cigarrillo - MATA Decile No.

El tabaco triplica el riesgo de enfermarse del corazón. El humo del cigarrillo daña la permeabilidad de los vasos sanguíneos, reduce el oxígeno en la sangre y favorece la formación de coágulos.

El tabaco contiene nicotina que crea una fuerte dependencia. Fíjese usted una meta precisa.

Un avance será su primer día sin tabaco.
Vaya día por día.

Cuando usted por primera vez deja de fumar va a experimentar los síntomas por la falta de nicotina, los cuales son: dolores de cabeza, irritabilidad, ansiedad y problemas para dormir. Estos síntomas pueden manifestarse, pero son normales y desaparecen a los 3 ó 4 días. No se preocupe. Estos síntomas indican que su cuerpo se está rehabilitando.

TRATAMIENTOS

Consta de dos componentes

1. Tratamiento psicosocial
2. Tratamiento farmacológico

1- Tratamiento psicosocial:

Se reúnen en este ítem varias modalidades de intervención que pueden realizar los integrantes del equipo de salud; los tratamientos brindados por equipos interdisciplinarios han demostrado ser más efectivos.

Desarrollo de habilidades para resolver problemas, basada en el marco cognitivo conductual; consiste en preparar al paciente para modificar conductas que le impiden abandonar la adicción, actuando como gatillos.

Apoyo social: el profesional debe indagar en la posibilidad de apoyo en relaciones sociales del paciente que puedan brindar soporte. Las relaciones de ayuda constituyen un proceso presente en cada uno de los estadios de cambio y tendrán distinta importancia en cada uno de ellos. Está integrado por la red social y familiar del paciente.

Oportunidades ambientales: se deberán detectar los determinantes del ambiente, entendido como ambiente social, que están contribuyendo a mejorar su salud y cuáles no.

2. Tratamiento farmacológico

A todo fumador **motivado** que realiza un intento de dejar de fumar, se le debe ofrecer la opción de recibir tratamiento farmacológico como parte de la intervención, dado que el mismo, al menos, duplica la chance de éxito.

CUALES SON LAS INTERVENCIONES DE MAS ALTA EFECTIVIDAD

Recomendación 1

La combinación de intervención no farmacológica en forma de **consejo y medicación** es más efectiva para dejar de fumar que cualquiera de ellas aislada, por eso toda vez que sea posible y apropiado, tendrían que brindarse ambas en el tratamiento para dejar de fumar.

Grado de recomendación A (alta evidencia)

Recomendación 2

Considerar en pacientes con **alta dependencia utilizar terapia combinada** en diferentes circunstancias. Usualmente reemplazo nicotínico con parche y/o chicle con bupropión; con varenicline se han utilizado solamente en forma de parches.

Grado de recomendación A (alta evidencia)

EXCEPCIONES

Hay situaciones en que el tratamiento farmacológico no es una opción inicial y debe ser evaluado con más precaución, valorando los riesgos y beneficios en cada paciente en particular.

Embarazo

Lactancia

Adolescencia

Consumo menor de 10 cigarrillos/día