

CONSEJO SANITARIO AL PACIENTE PARA DEJAR DE FUMAR, UN ABORDAJE DESDE AP

En los Centros de Salud en Atención Primaria, el abordaje para dejar de fumar, se contempla mediante tres estrategias de Intervención: Mínima, Individual y Grupal

1.- INTERVENCIÓN MÍNIMA (IM)

Actividad preventiva con excelente relación coste efectividad; se realiza habitualmente de forma oportunista en persona que acude a consulta por otros motivos.

Objetivo: facilitar que el paciente avance en su proceso de dejar de fumar.

Participantes: Todos y cada uno de los miembros del equipo sanitario del EBAP

Características. Debe ser: Corta (unos 3 minutos), Amable, Seria, Firme, PERSONALIZADA

Momento de la IM: Con ocasión de cualquier contacto con el paciente, y siempre después de solucionar el motivo de consulta.

Algoritmo básico inicial de la IM.

Preguntar al paciente: ¿fuma?

Dependiendo de la respuesta:

- No fuma: Felicitarle y colocar el icono correspondiente en su historia
- Si fuma: Se le pregunta, ¿Quiere dejar de fumar?, y según repuesta incluir en alguno de los siguientes estadios de cambio mediante el icono correspondiente en su historia:
 - ESTADIO PRE-CONTEMPLATIVO: No tiene intención de dejar de fumar.
 - ESTADIO CONTEMPLATIVO: Quiere dejar de fumar, pero no antes de meses.
 - PREPARADO PARA LA ACCIÓN: Es capaz de fijar un fecha y pensar un plan para dejar de fumar.
 - ACCIÓN: Manifiesta intencionalidad para dejar de fumar.

IM según estadio de cambio

E. PRECONTEMPLATIVO

Objetivo: provocar un cambio de actitud.

- Consejo claro y personalizado de que debe dejar de fumar.
- Entrega de Folleto informativo.

E. CONTEMPLATIVO

Objetivo: Facilitar el avance hacia el estadio de preparado para la acción.

- Consejo claro y personalizado.
- Información sobre riesgos de fumar y beneficios de dejarlo.
- Ofrecerles nuestro programa para dejarlo tanto individual como grupal.
- Entrega de Folleto informativo.

E. PREPARADO PARA LA ACCIÓN O ACCION

-Objetivos: La abstinencia, o en su defecto un intento serio de dejar el tabaco tras nuestra intervención en un plazo de no más de un mes.

- Felicitarlo y apoyarlo.
- Información sobre programa de deshabituación en el CS (programa grupal e individual)

Objetivo: Dependiendo de la actitud del paciente:

- 1- Dar cita programada de 30 minutos en nuestra consulta.
- 2- Si prefiere pensarlo, acudirá personalmente a pedir la cita en admisión para consulta del tabaco.

2.- INTERVENCION INDIVIDUAL

Intervención realizada, tras intervención mínima, con pacientes en estadio de acción en Consulta Programada de Enfermería a lo largo de varias sesiones, en función de toma de decisión del paciente, grado de dependencia, nº de cigarrillos a disminuir, etc., procedentes de:

- Derivado por un profesional sanitario del centro para intervención mínima.
- Propia iniciativa.
- Información de carteles, boca a boca, etc.

SESIÓN 0 o previa

Objetivo: verificar la inmediatez del cese o abandono para establecer la estrategia de intervención.

A- Abandono brusco: ofertar posible tratamiento farmacológico según grado de dependencia.

B- Abandono gradual: disminución progresiva de la nicotina.

A-ABANDONO BRUSCO

SESION 1.

- Complimentar historia.
- Fijar fecha para dejar el tabaco.
- Medir niveles de CO: mediante cooxímetro medimos el monóxido de carbono (CO) en aire espirado, como la prueba objetiva de que el paciente va reduciendo o ha cesado de fumar.
- Dar las primeras recomendaciones e información sobre:
 - Síndrome de abstinencia y como manejarlo
 - Utilización de derivados de la nicotina (si procediera)
 - Alimentación recomendada para no aumentar de peso
 - Actividades físicas y recreativas
- Gestión de cita para una semana después del cese efectivo.

SESIÓN 2.- A LA PRIMERA SEMANA DEL CESE EFECTIVO

- Felicitar, dar enhorabuena
- Medir niveles de CO
- Trabajar la prevención de caídas/recaídas, y estrategias de evitarlas / superarlas.
- Información sobre cómo mejora nuestra salud desde que dejamos de fumar
- Trabajar la presentación de diferentes dependencias (física-psíquica-social)
- Gestión de cita al mes.

SESIÓN 3.- AL MES del CESE EFECTIVO

- Medir niveles de CO
- Revisión de problemas puntuales presentados
- Continuar trabajando la base de las mejoras de la nuestra salud desde el cese de fumar
- Gestión de cita a los tres meses.

NOTA.- en cada visita, si no acude se le llamara por teléfono.

B-ABANDONO GRADUAL (3/6 sesiones según grado de dependencia, nº cigarrillos, motivación).

1º SESIÓN

- Complimentar historia.
- Fijar fecha para dejarlo con horizonte temporal no superior a un mes.
- Trabajar los 3 tipos de dependencia: física, psicológica y social.
 - D. Física: disminuir nº de cigarrillos semana a semana, cambiar de marca a light o extralight.
 - D. Psicológica: registro diario de cigarrillos fumados, hora, placer de cada cigarrillo.
 - D. Social: comunicar a su entorno que se propone dejar de fumar en plazo determinado.
- Registro de motivos personales para dejar de fumar/y seguir fumando.
- Hucha para guardar el dinero que se va ahorrando en tabaco.
- Tareas propias de la 1º semana.
- Medir niveles de CO
- Gestión de la cita siguiente.

2º SESIÓN

- Felicitar por los esfuerzos realizados.
- Valoración obstáculos, problemas surgidos, soluciones encontradas.
- Seguir trabajando dependencias:
 - D. física: una nueva disminución de cigarrillos ó cambio marca.
 - D. psicológica: Dejar de fumar en situaciones habituales. Elegir las 3 con placer mas bajo.
 - D. social: Saber interpretar la opinión/actitud del entorno.
- Tareas propias de la 2º semana.
- Medir niveles de CO
- Gestión de la cita siguiente.

3º SESIÓN

A un paso de ser un “no fumador”

- Comentar experiencia, felicitar logros. Si más lento de la cuenta, no pasa nada pero no demorar más de la cuenta
- Información sobre cómo mejora nuestra salud desde que dejamos de fumar
- Dejar de fumar en otras situaciones habituales y de menos placer.
- Tareas propias de la 3º semana.
- Medir niveles de CO
- Gestión de la cita siguiente.

4º SESIÓN

- Trabajar el nº de cigarrillos disminuir poco a poco hasta dejarlo a final de la semana.
- Trabajar la prevención de caídas y recaídas.
- Plan de comidas adecuado para no ganar peso (a lo largo de todas las sesiones).
- Información de cómo mejora nuestra salud desde el momento en que dejamos de fumar.
- Medir niveles de CO
- Gestión de la cita siguiente.

5º SESIÓN

- Confirmar abstinencia efectiva y felicitar el logro; si no, demorar una semana pero no más.
- Seguir trabajando caídas/recaídas.
- Trabajar medidas complementarias e hábitos saludables: ingesta abundante de líquido, ensaladas y verduras. Vida sana, realizar actividad física aeróbica. Actividades recreativas y manuales que le mantengan ocupado durante todo el proceso de deshabitación.
- Información sobre cómo mejora nuestra salud desde que dejamos de fumar
- Comprobación objetiva de abstinencia midiendo niveles de CO con el cooxímetro.
- Gestionar cita en un mes si problemas, sino en 3 meses.

INTERVENCION GRUPAL

Tratamientos basados en programas psicológicos multicomponentes basados en técnicas psicológicas simples que se aplican de manera secuencial en 3 fases:

- 1-Preparación para dejar de fumar
- 2-Abandono del tabaco.
- 3-Mantenimiento de la abstinencia.

La terapia grupal consta de 6 sesiones semanales para 10-12 pacientes y posterior seguimiento presencial y/o telefónico para confirmar abstinencia o continuar intervenciones de refuerzo.

La guía de sesiones es la siguiente:

- 1º sesión: Dejar de fumar es posible.
- 2º sesión: En el proceso de dejar de fumar.
- 3º sesión. Empiezan a notarse los beneficios.
- 4º sesión. A un paso de ser un no fumador.
- 5º sesión: Conseguir la abstinencia total del tabaco.
- 6º sesión: Mantenerse sin fumar.