

Módulo 2: Cómo ayudar a sus pacientes a dejar de fumar



ENSP

INICIO

01

El papel de los profesionales sanitarios en el abandono del consumo de tabaco es crucial

02

Cómo integrar el tratamiento, basado en evidencia, de la dependencia del tabaco en su práctica clínica utilizando las estrategias 5As.

03

Revisión de las herramientas disponibles para ayudar a integrar la cesación en su consulta.





No hay nada más importante que podamos hacer por nuestros pacientes que fuman que ayudarles a dejarlo.








Tratar el consumo de tabaco con el mismo rigor e importancia clínica que lo haríamos con cualquier otra enfermedad crónica

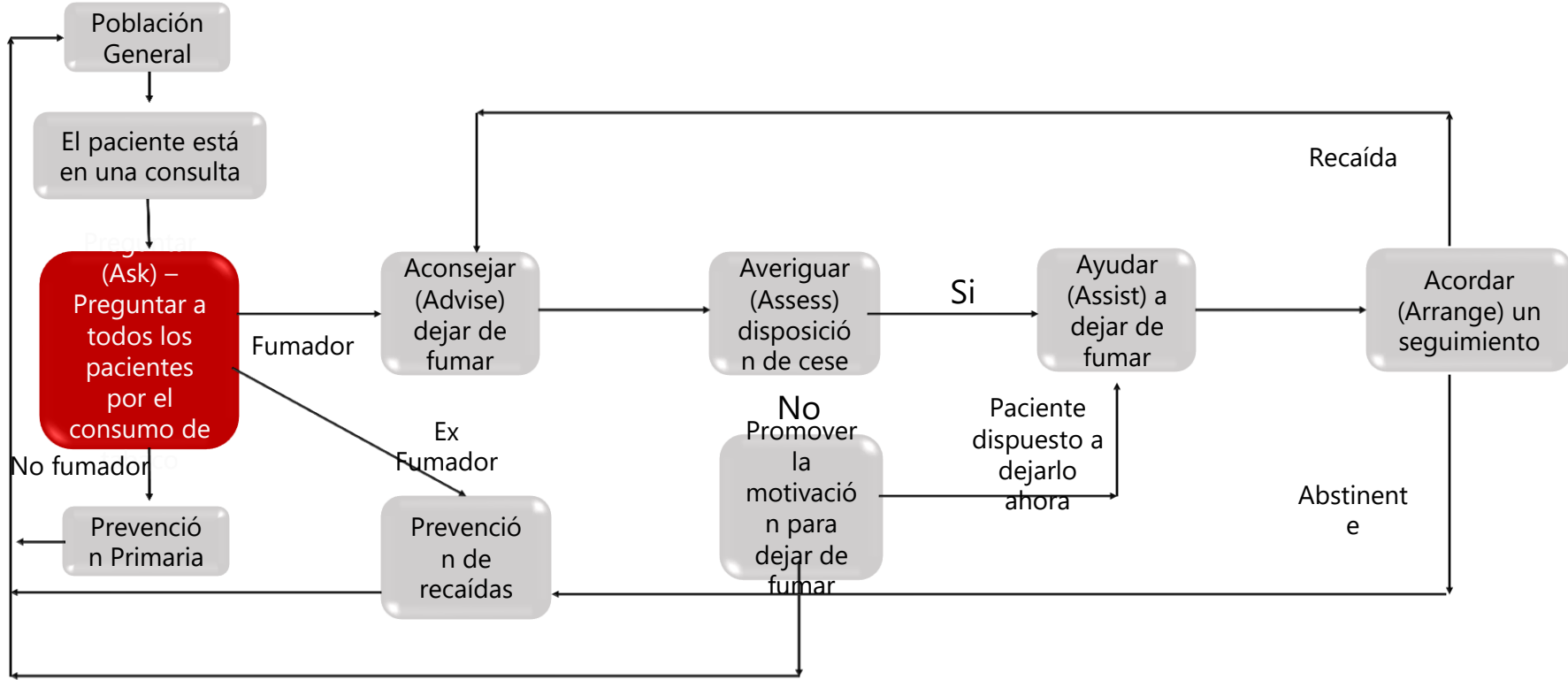


Las 5 Aes

Las “Cinco Aes” (5Aes) son:

- | | | |
|-------------------------------|---|---|
| Preguntar
(ASK) | Sobre el consumo de tabaco |  |
| Aconsejar
(ADVISE) | Dejar de fumar |  |
| Averiguar
(ASSESS) | La disposición para hacer un intento |  |
| Ayudar
(ASSIST) | En el intento de dejar de fumar |  |
| Acordar
(ARRANGE) | Un seguimiento |  |

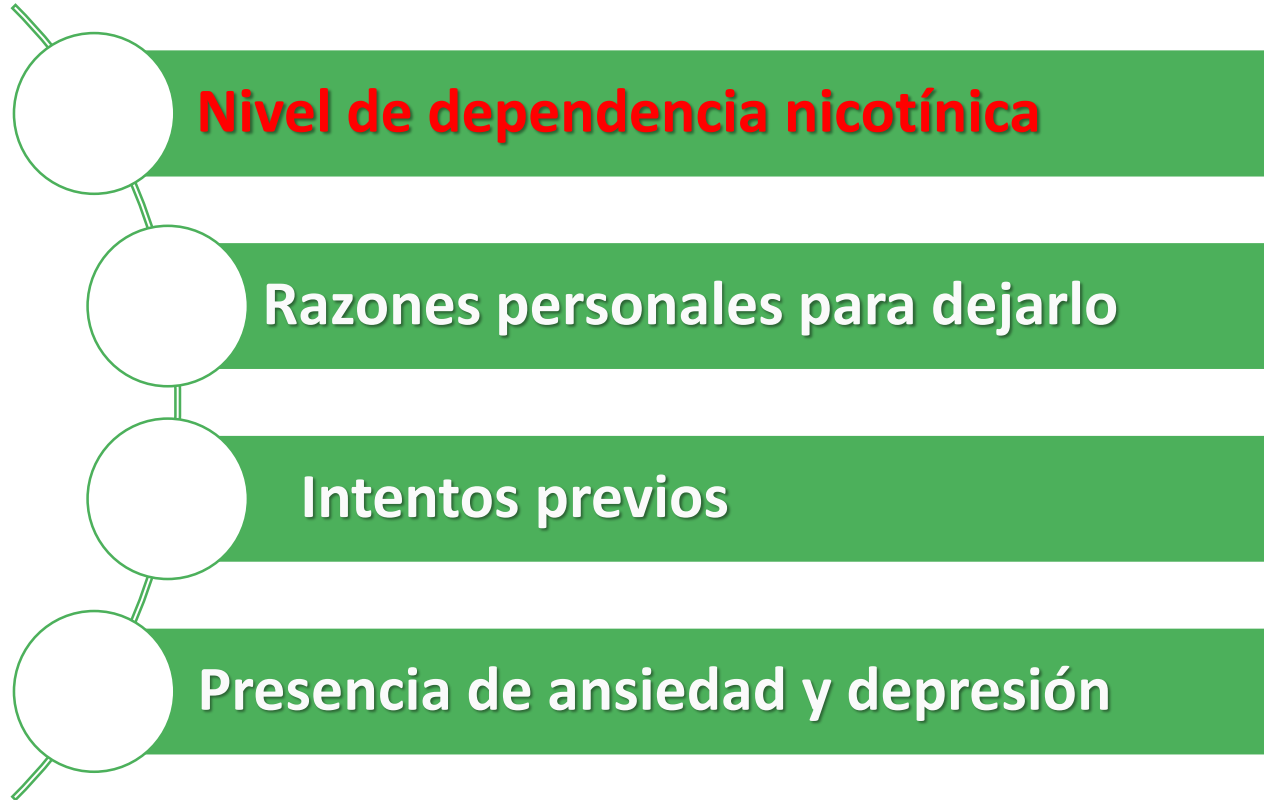
Preguntar y Documentar - 30 segundos



¿Fuma o usa otra forma de tabaco?

¿Ha fumado en el pasado?







1. ¿Cuánto tiempo tarda en fumarse el primer cigarrillo desde que se levanta?
Menos de 5 minutos (3)
6-30 minutos (2)
31-60 minutos (1)
Más de 60 minutos (0)
2. ¿ Encuentra dificultad para no fumar en los sitios en los que está prohibido (p. ej., iglesia, cine, en el tren, etc.)?
SI (1)
NO (0)
3. ¿ A qué cigarrillo le costaría más renunciar?
Al primer cigarrillo de la mañana (1)
Otros (0)
4. ¿Cuántos cigarrillos fuma al día?
10 o menos (0)
11-20 (1)
21-30 (2)
31 o más (3)
5. ¿Fuma más durante las primeras horas tras levantarse que en el resto del día?
SI (1)
NO (0)
6. ¿Fuma si está tan enfermo que ha estado la mayor parte del día en la cama?
SI (1)
NO (0)



Puntuación 0-3: Baja dependencia

Puntuación 4-6: Dependencia media

Puntuación 7-10: Alta dependencia

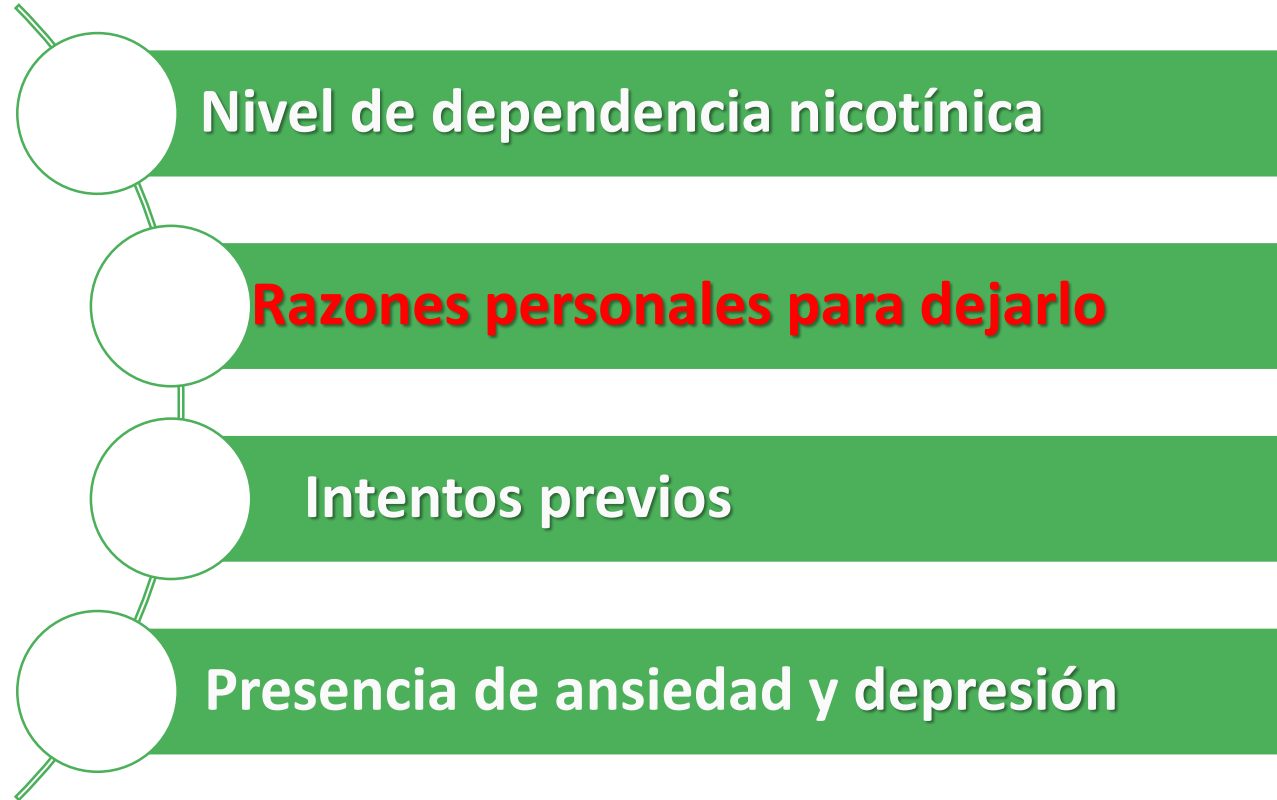


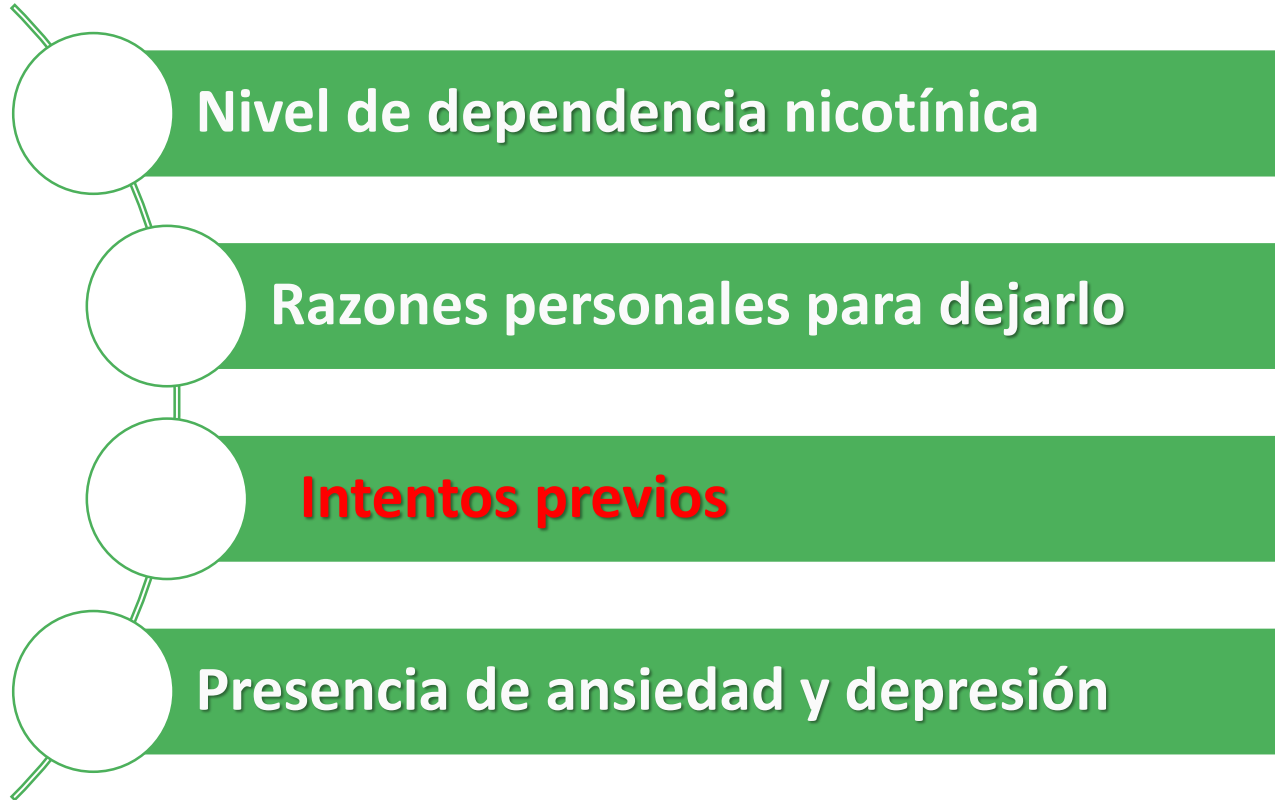
Número de cigarrillos fumados por día

¿Cuántos cigarrillos fuma al día?
10 o menos
11-20
21-30
31 o más

Tiempo que se tarda en fumar el primer cigarrillo

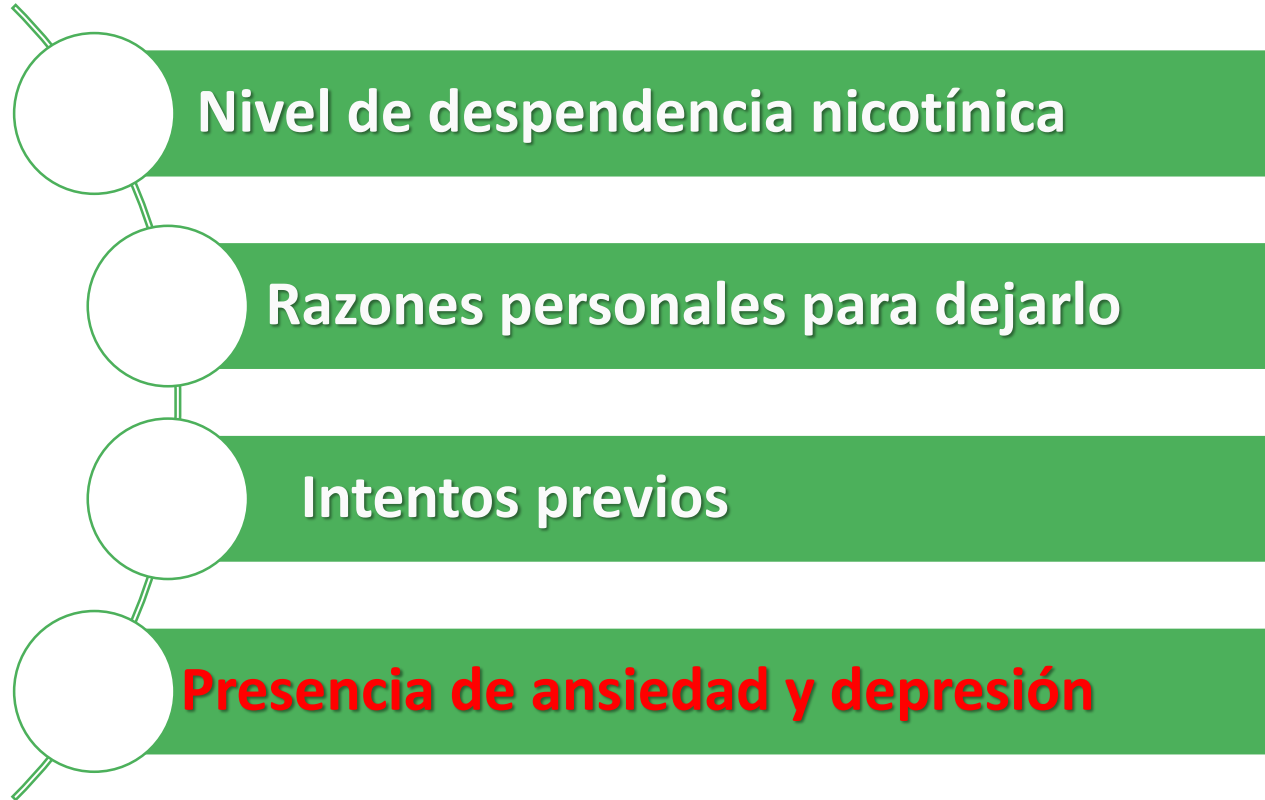
¿Cuánto tiempo tarda en fumarse el primer cigarrillo desde que se levanta?
Menos de 5 minutos
6-30 minutos
31-60 minutos
Más de 60 minutos

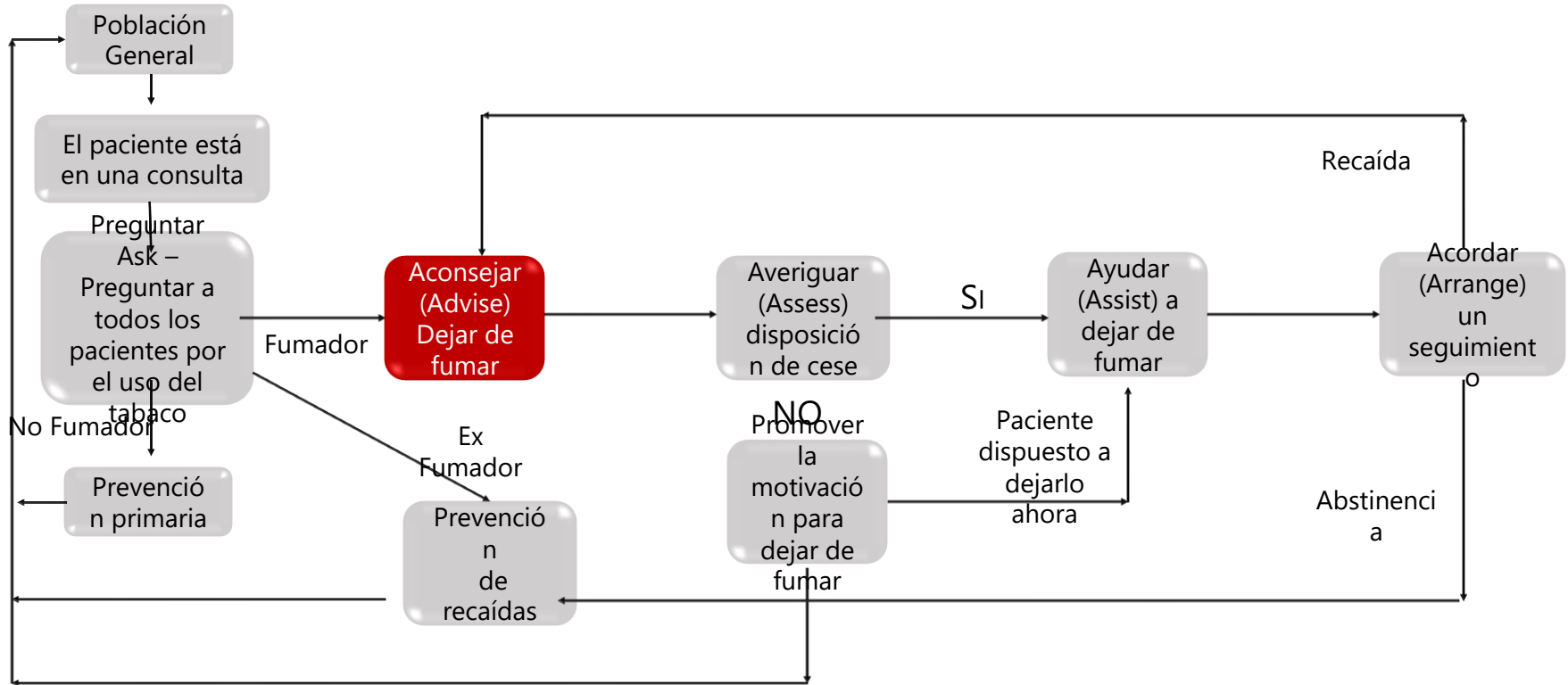






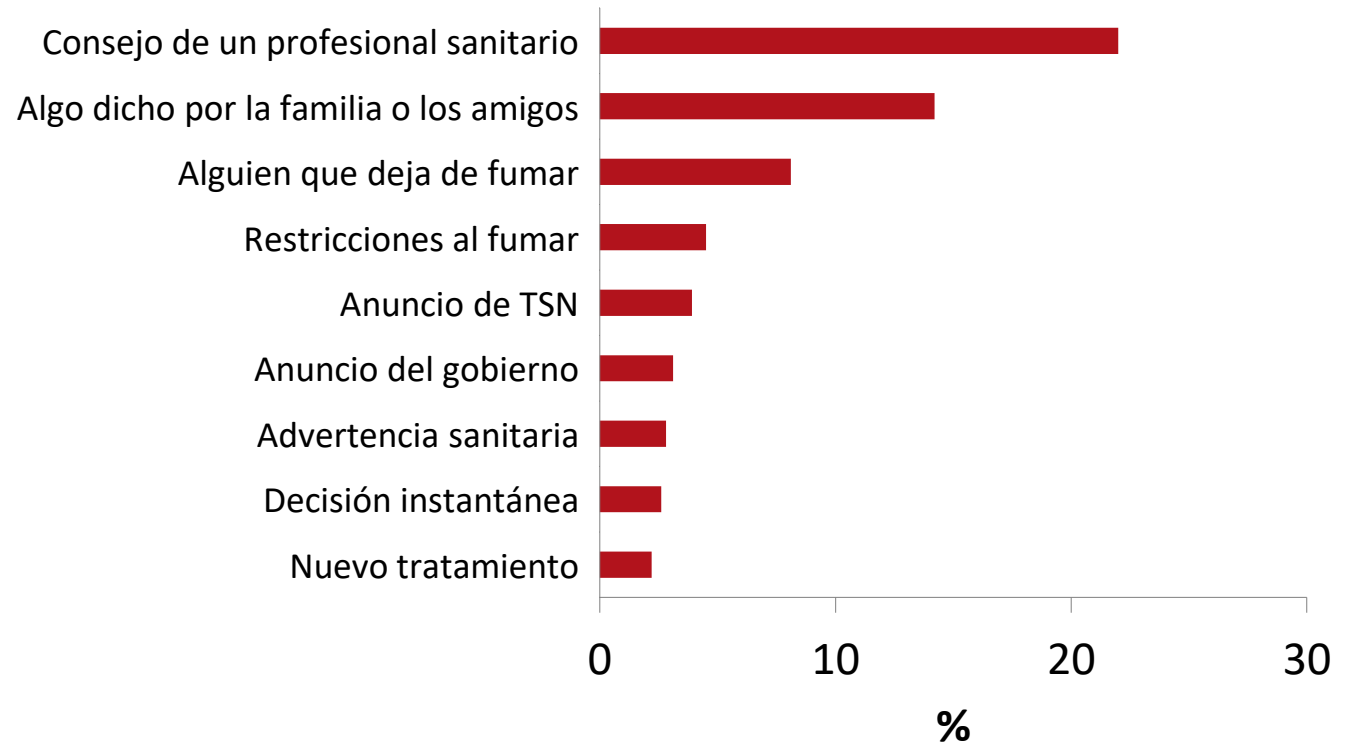
- Número de intentos previos
- Período más largo abstinentes
- Tratamientos previos y en qué consistían
- Historia de síntomas de abstinencia
- Cualquier factor de riesgo







El consejo para dejar de fumar es una intervención importante, que puede aumentar la motivación para que un paciente haga un intento serio de dejar de fumar.



El consejo para dejar de fumar debe ser:

Claro


Serio

Personalizado

Sin juzgar

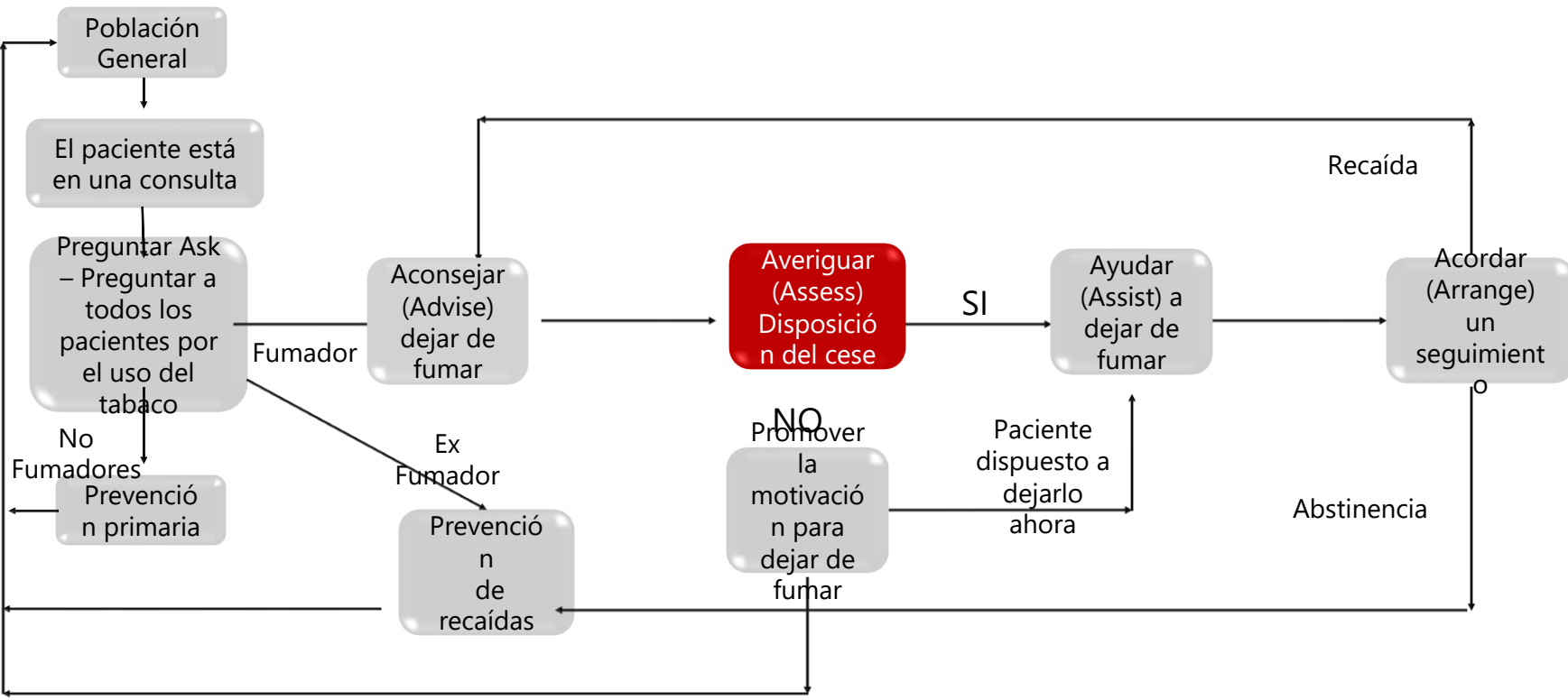
Ofreciendo
ayuda



A middle-aged man with grey hair and glasses, wearing a white lab coat over a blue shirt and a striped tie, stands on the left side of the frame. He is gesturing with his hands as if in conversation.

Si quieres dejar de fumar, puedo ayudarte.
¿Querrías hacer un intento serio ahora?





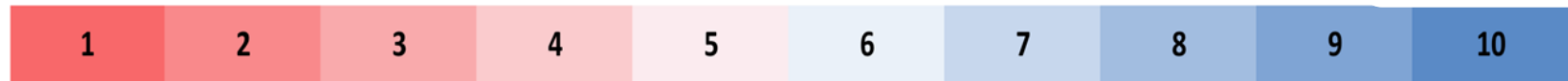
“¿Le gustaría dejar de fumar (ahora)?”

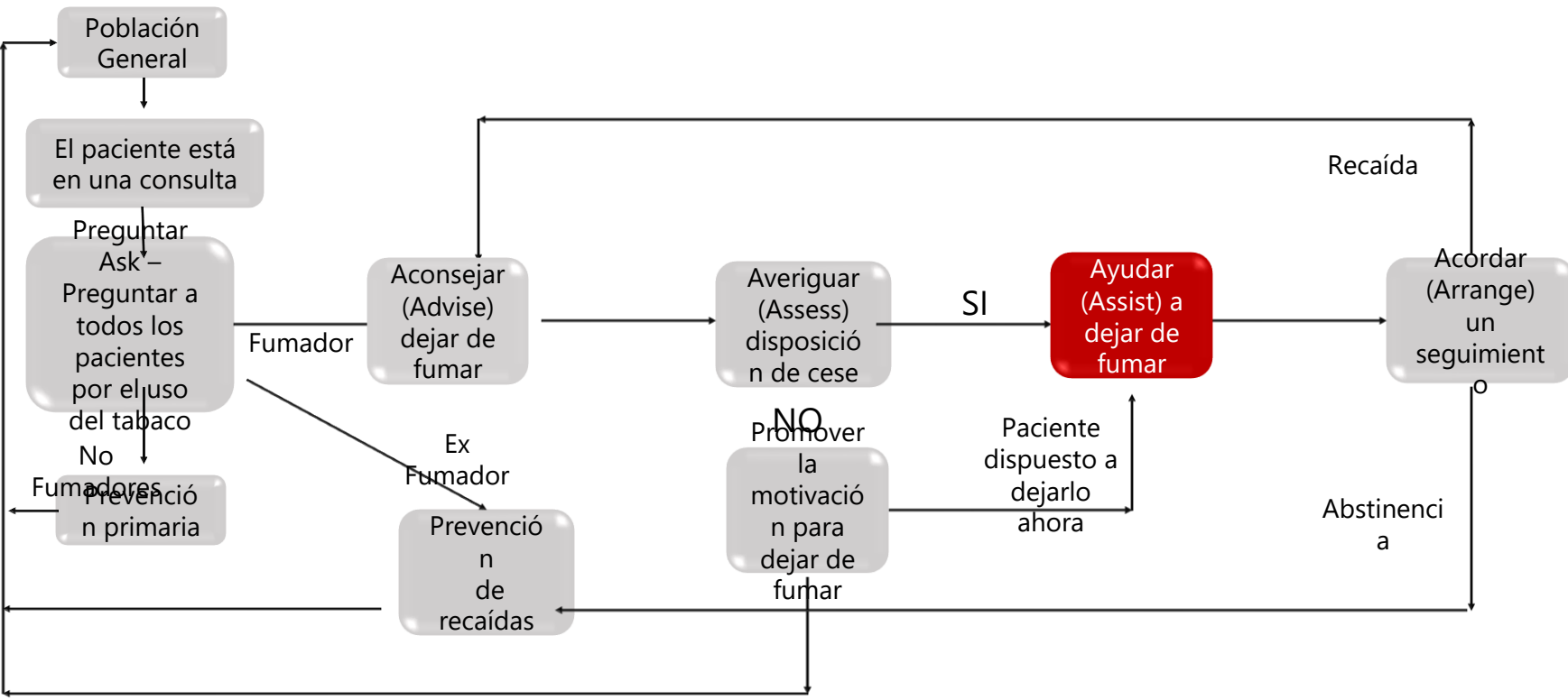
“¿Está dispuesto a hacer un intento serio en las próximas semanas?”

“¿Cómo de motivado está para dejar de fumar?”

Nada

Muy
motivado







- No juzgar
- Reforzar el mensaje
- Ofrecer ayuda

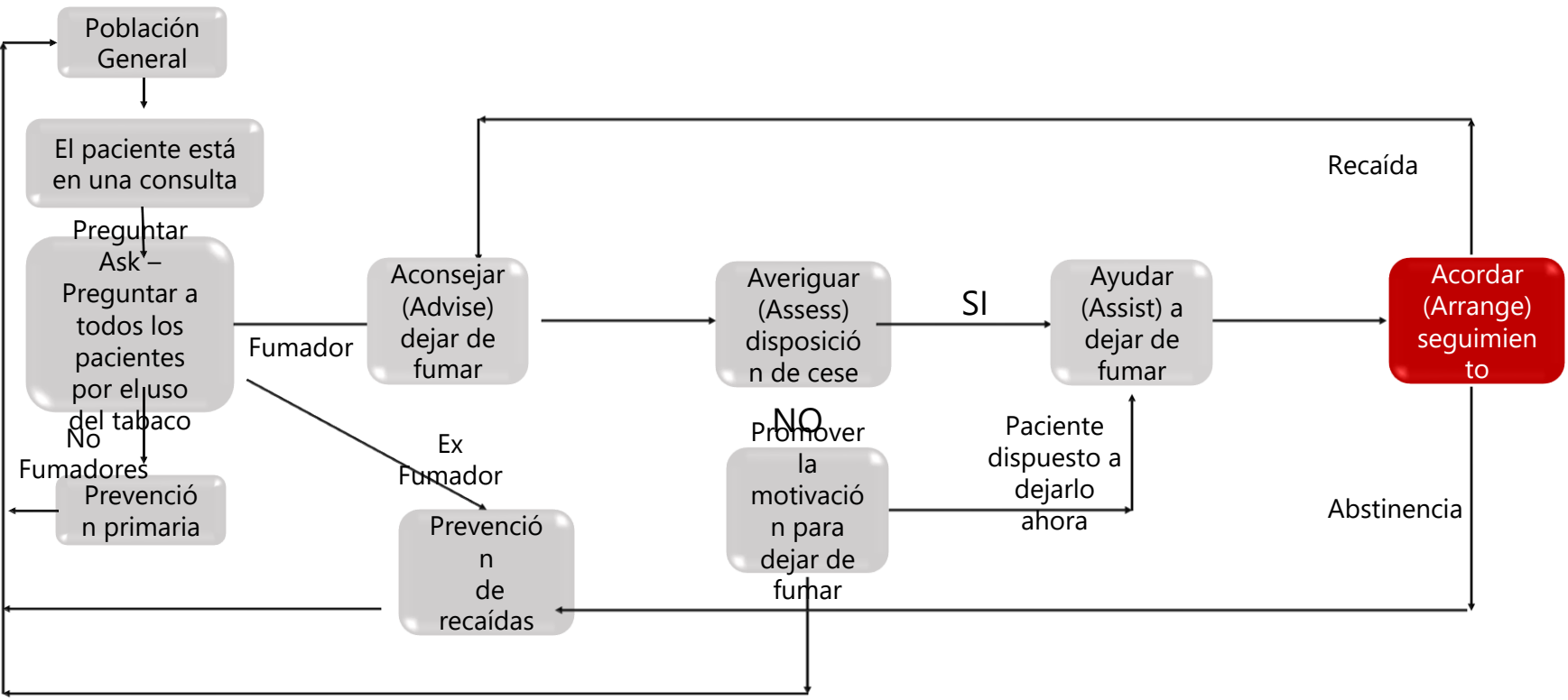


Pacientes que no están dispuestos a dejar de fumar:

- Entrevista Motivacional
- Reducción de daños

	Sin tratamiento conductual	Consejo breve	Asesoramiento, intervenciones más largas, varias sesiones
Sin medicación o placebo	Grupo control (CC)	2 x CC	3 x CC
Medicación	2 x CC	4 x CC	6 x CC

Acordar seguimiento (Arrange)



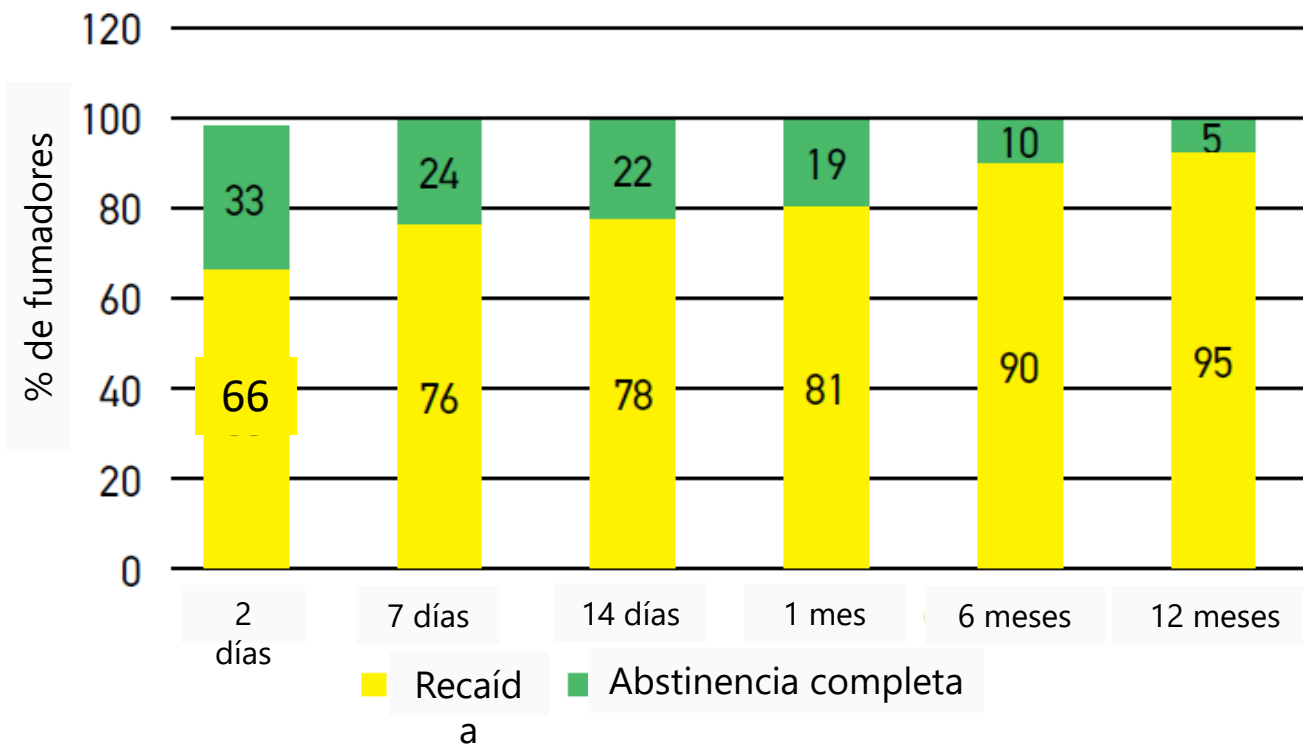


**Visitas de seguimiento
Cada 2-8 semanas durante 2-6 meses**



Se recomiendan más sesiones de seguimiento al principio del proceso, cuando el riesgo de recaída es mayor

Curva de Recaída del primer año – Sin ayuda



Prevención de Recaídas

Al principio de dejar de fumar

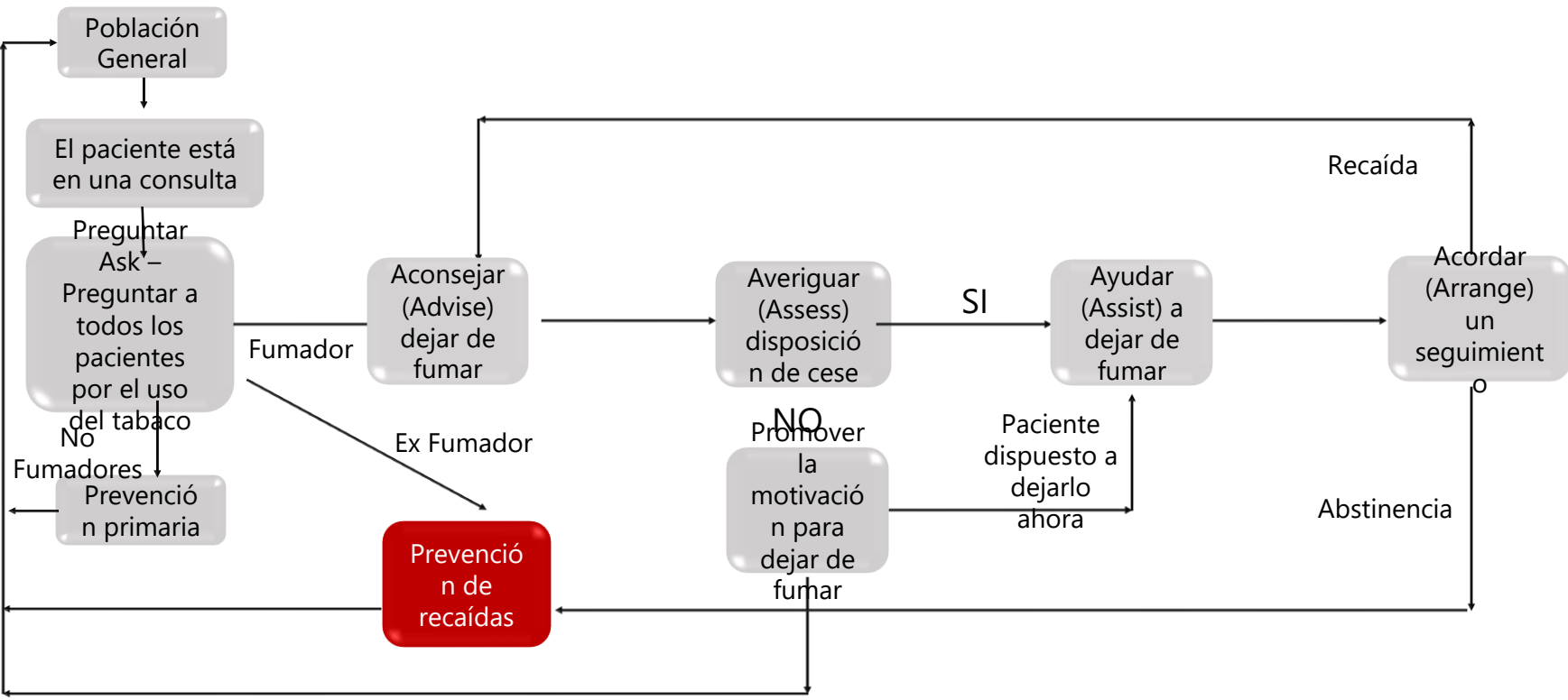
- Generalmente se habla de cravings y de sintomatología de abstinencia

En etapas posteriores a dejar de fumar

- Estrés y otros factores psicológicos



Acordar seguimiento (Arrange)



Módulo 3 – Asesoramiento conductual

Módulo 4 – Farmacoterapia