

PROTOCOLO DE TRATAMIENTO DE TABAQUISMO

UNIDAD DE TABAQUISMO
CLÍNICA MÉDICA "A"
DPTO DE PSICOLOGÍA MÉDICA
HOSPITAL DE CLÍNICAS
FACULTAD DE MEDICINA
UNIVERSIDAD DE LA REPÚBLICA



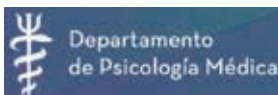
UNIVERSIDAD
DE LA REPÚBLICA
URUGUAY



HOSPITAL DE CLÍNICAS
Dr. Manuel Quintela



Clínica Médica A
Hospital de Clínicas



Departamento
de Psicología Médica

Autores

Asistente Dra. Carolina Parodi

Asistente Mag. Psic. Mary Barros

Asistente Dra. Virginia Núñez

Asistente Dr. Mauricio Minacapilli

Residente Dra. Valentina González

Prof. Agda. Dra. Laura Llambí PhD



PRÓLOGO

El tabaquismo se trata de una enfermedad crónica, adictiva y que evoluciona con recaídas. Constituye una pandemia que es causa de más de 8 millones de muertes por año en el mundo. A fin de enfrentar esta grave situación, la Organización Mundial de la Salud promovió el Convenio Marco para el Control del Tabaco, primer tratado internacional de salud, que Uruguay ratificó en 2004 y que en el Art. 14 establece que cada país incorporará estrategias nacionales de salud y educación que incluirán programas de diagnóstico, asesoramiento, prevención y tratamiento de la dependencia del tabaco, específicamente en los centros de salud y de rehabilitación.

Uruguay, en 2008, aprobó la ley N° 18.256, Ley Integral de Control del Tabaco, que recoge lo enunciado en el Convenio Marco. El Decreto reglamentario de dicha ley, establece que «los profesionales de la salud deberán aplicar las recomendaciones establecidas en la Guía Nacional de Abordaje del Tabaquismo del Ministerio de Salud Pública». En 2014, el Ministerio de Salud Pública, aprueba la Estrategia Nacional para promover la Cesación del Consumo de Tabaco, que fija entre sus prioridades incrementar y asegurar la accesibilidad y asequibilidad al tratamiento de la adicción.

La Unidad de Tabaquismo del Hospital de Clínicas, Clínica Médica "A" y Departamento de Psicología Médica, desde el año 1990, iniciaron tareas de capacitación en el tema Control de Tabaco, tanto para pregrados como para Médicos y Equipo de Salud globalmente. Así mismo realizaron múltiples estudios de investigación sobre la epidemia de tabaquismo en el país, publicaciones científicas nacionales e internacionales y actividades de extensión universitaria. En el mismo período comenzaron actividades asistenciales cuyo objetivo era el Abordaje terapéutico de los pacientes fumadores, no sólo de los usuarios del hospital sino ampliando sus servicios a la comunidad. Dicha tarea se ha continuado hasta la actualidad, reforzada por lo establecido en la legislación actual.

El Protocolo de Tratamiento del Tabaquismo, que hoy publica la Unidad de Tabaquismo, constituye una importante herramienta práctica que complementa a la Guía Nacional para el Abordaje del Tabaquismo, pues aporta materiales de fácil aplicación por el equipo de salud, dirigidos directamente a los pacientes, que contribuirán a brindarle educación con respecto al proceso evolutivo, facilitarán su participación en las sesiones terapéuticas, proveerán estrategias de ayuda y contribuirán a lograr mejores resultados en el proceso de cesación de su adicción. Esta publicación significa el trabajo basado en evidencia científica, de todos los integrantes del Equipo de la Unidad de Tabaquismo, que han brindado todo su esfuerzo para lograr un producto que será de gran calidad y utilidad para los equipos de salud que trabajan en cesación de tabaquismo, así como fundamentalmente para sus usuarios, que verán el incremento de la posibilidad de éxito en su tratamiento. La disminución de la cifra de prevalencia de fumadores redundará en beneficios sanitarios, económicos y sociales para el país.

Prof. Agda. Dra. Beatriz Goja

ÍNDICE

Prólogo	pag. 4
Introducción	pag. 6
Sesión 1	pag. 7
Sesión 2	pag. 8
Sesión 3	pag. 9
Sesión 4	pag. 10
Sesión 5, 6, 7 y 8	pag. 11
Bibliografía	pag. 12
Anexos	pag. 13
Anexo 1: Formulario Fondo Nacional de Recursos	pag. 13
Anexo 2: Historia clínica	pag. 15
Anexo 3: Escalas de autoeficacia y motivación	pag. 17
Anexo 4: Folleto 1: Propuesta para empezar	pag. 18
Anexo 5: Folleto 2: Medicación	pag. 19
Anexo 6: Folleto 3: Planilla de Autoregistro	pag. 20
Anexo 7: Folleto 4: Avanzando hacia el cambio	pag. 21
Anexo 8: Folleto 5: Llegando a la meta	pag. 22
Anexo 9: Folleto 6: Superando la abstinencia	pag. 23
Anexo 10: Folleto 7: Beneficios de dejar de fumar	pag. 24
Anexo 11: Folleto 8: Recaídas	pag. 25

INTRODUCCIÓN

Este protocolo es un manual práctico que se basa en las recomendaciones de la Guía Nacional para el Abordaje del Tabaquismo para su implementación en Unidades de Cesación de Tabaquismo. Provee objetivos, estrategias, tareas y materiales para los pacientes, en cada sesión de un programa de cesación.

OBJETIVO

Orientar al equipo asistencial en el manejo de la cesación de tabaquismo. Aportar herramientas de fácil aplicación para la intervención efectiva en pacientes fumadores.

ESTRATEGIA

- En el tratamiento se aplicará tratamiento farmacológico y técnicas de Entrevista Motivacional que fortalezcan el interés del paciente para dejar de fumar y apoyar durante la intervención sin juzgar, criticar ni confrontar.
- Explicar que será el responsable del éxito y la efectividad de la intervención.

ACCESO AL TRATAMIENTO

Dependerá de los requisitos de cada institución para la agenda.

En Hospital de Clínicas la agenda es SIN PASE, en oficina de citas o al teléfono 08001953.

Requisitos

En Unidades con convenio con el Fondo Nacional de Recursos (FNR), completar Formulario de Identificación del paciente, adjuntando cédula de identidad (Anexo 1).

Agendarse para cada consulta de seguimiento.

FRECUENCIA

Primeras 4 semanas
Consulta semanal.

Controles a partir de la 5ª semana.
Consultas quincenales.

SESIÓN 1

Entrevista inicial

Objetivos

- Registrar en Historia Clínica estandarizada
- Ingresar datos en el Sistema Maria del FNR
- Explicar programa de tratamiento:
 - Duración (flexible): 4 sesiones de tratamiento y 4 de seguimiento
 - Abordaje multicomponente (Cognitivo-conductual y farmacológico)
 - Cesación gradual o abrupta
 - Uso de medicación según disponibilidad, indicaciones o preferencias.
- Explicar triple dependencia: física, psicológica y social.
- Personalizar información relacionando patologías tabaco dependientes
- Medir Monóxido de Carbono espirado (CO), dar feedback sobre dicha medición
- Hacer resumen final: medicación indicada, tareas, dudas y comentarios

NOTA: En Uruguay actualmente se dispone de Terapia de Reemplazo Nicotínica (TRN) Y Bupropión (suministradas en forma gratuita por el FNR a las Unidades con convenio) y Vareniclina, de venta libre con receta

Tareas

- Leer Folletos.
- Identificar 3 estrategias para aplicar en la semana.
- Llenar planilla autorregistro.
- Fijar meta de descenso semanal, disminuir 30% el consumo.
Fumar 1/3 menos de cada cigarrillo o 1/3 menos del número total diario de cigarrillos.
- Pensar fecha de cese para las próximas semanas.
- Retrasar 15 minutos el primer cigarro.

Materiales

Para el equipo asistencial

- Historia Clínica (Anexo 2).
- Escalas de autoeficacia y motivación (Anexo 3).

Entregar al paciente

- Folleto 1: Propuesta para empezar (Anexo 4).
- Folleto 2: Medicación (Anexo 5).
- Folleto 3: Planilla de Autoregistro (Anexo 6).

Recordarle al paciente

Agendarse para próxima consulta.

SESIÓN 2

Objetivos

- Comprobar adherencia a las tareas. Revisar registro. Una buena adherencia es un buen predictor de éxito.
- Evaluar desempeño de la semana (estrategias utilizadas, obstáculos).
- Evaluar tratamiento farmacológico: adhesión (dosis y técnica en TRN), efectos colaterales, tolerancia y contraindicaciones que puedan surgir.
- Identificar al menos 3 situaciones, personas, pensamientos o estados asociados con fumar (viendo televisión, situaciones de estrés, etc.).
- Informar sobre síndrome de abstinencia.
- Evaluar la realización de espirometría, de acuerdo al resultado del cuestionario de EPOC.
- Evaluar recomendaciones de vacunación antineumocócica y antigripal
- Resumir tareas, dudas y comentarios.

Tareas

- Aumentar descenso al 60%.
- Retrasar el primer cigarro 30 minutos.
- Desvincular el fumar de las 3 situaciones identificadas.
- Actividades a realizar en las situaciones que no va a fumar.
- Lista de razones para dejar de fumar.

Materiales

- Folleto 4: Avanzando hacia el cambio (Anexo 7).
- Folleto 5: Llegando a la meta (Anexo 8)

Recordarle al paciente

En caso de utilizar medicación, informar sobre funcionamiento de farmacia.

SESIÓN 3

Objetivos

- Comprobar adherencia a las tareas. Revisar registro.
- Evaluar beneficios percibidos. Reforzar los logros conseguidos hasta el momento.
- Evaluar tratamiento farmacológico: adhesión (dosis y técnica en TRN), efectos colaterales, tolerancia y contraindicaciones que puedan surgir.
- Indagar identidad como no fumador, creencias erróneas sobre la abstinencia en el cese.
- Explicar la relación de la cesación y el aumento de peso. Dar pautas sobre alimentación saludable.
- Indagar información y creencias sobre cigarrillo electrónico y productos de tabaco calentado.
- Conocer el impacto que tiene en su medio social su decisión, apoyos y obstáculos.
- Resumir tareas, dudas y comentarios.

Tareas

- Aumentar descenso al 90%.
- Planificar un ensayo de abstinencia. Elegir el día "D" de cesación, pensar actividades para distraerse, anticipar los deseos de fumar.
- Seleccionar actividades para controlar el descenso o cese del consumo de cigarrillos.
- Jerarquizar ó incrementar la realización de ejercicio físico.

Materiales

- Folleto 6: Superando la abstinencia (Anexo 9).

Recordarle al paciente

Intentar ensayo de abstinencia

SESIÓN 4

Objetivos

Depende de la fase en que se encuentre el fumador, si está abstinente o no.

En caso de que no haya logrado y no esté en abstinencia, los objetivos son los del día 4. Reforzando la motivación.

Si está en abstinencia, hablar de logros y dificultades.

- Si está abstinente: revisar las tareas de la semana anterior y reforzar especialmente que ha conseguido dejar de fumar.
- Evaluar las consecuencias positivas que nota al dejar de fumar y el significado personal de haberlo conseguido.
- Evaluar tratamiento farmacológico: adhesión (dosis y técnica en TRN), efectos colaterales, tolerancia y contraindicaciones que puedan surgir.
- Distinguir entre caída y recaídas.
- Analizar situaciones de riesgo o impulsos de fumar y que estrategias aplicar.
- Resumir tareas, dudas y comentarios.

Tareas

- Medir Monóxido de Carbono espirado (CO), dar feedback sobre dicha medición.
- Identificar actividades que los ayudan a mantenerse sin fumar.
- Analizar el efecto de la cesación en las personas de su entorno.
- Analizar tentaciones específicas y como afrontarlas.

Materiales

- Folleto 7: Beneficios de dejar de fumar (Anexo 10)

Recordarle al paciente

Felicitarlo por el logro
Evitar situaciones que produzcan el deseo de fumar

SESIONES 5, 6, 7 Y 8

Objetivos

Depende de la fase en que se encuentre el fumador, si está abstinente o no.

En caso de que no haya logrado y no esté en abstinencia, los objetivos son los del día 4.

- Si está abstinente: revisar las tareas de la semana anterior y reforzar especialmente que ha conseguido dejar de fumar.
- Evaluar las consecuencias positivas que nota al dejar de fumar y el significado personal de haberlo conseguido.
- Evaluar tratamiento farmacológico: adhesión (dosis y técnica en TRN), efectos colaterales, tolerancia y contraindicaciones que puedan surgir. A partir de los dos meses de abstinencia, evaluar continuidad o suspensión del tratamiento farmacológico.
- Identificar caídas y prevenir recaídas.
- Se analizan las tentaciones o impulsos de fumar y que estrategias aplica o puede aplicar.
- Resumen de tareas, dudas y comentarios.

Tareas

- Medir Monóxido de Carbono espirado (CO), dar feedback sobre dicha medición.
- Identificar actividades que los ayudan a mantenerse sin fumar.
- Analizar el efecto de la cesación en las personas de su entorno.
- Analizar tentaciones específicas y como afrontarlas.

Materiales

- Folleto 8: Recaídas (Anexo 11).

Recordarle al paciente

El logro obtenido y felicitarlo por ello.

Evitar situaciones que produzcan el deseo de fumar.

BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA

Uruguay. Ministerio de Salud Pública. (2009). Guía Nacional para el Abordaje del Tabaquismo.

Lira Mandujano, J., Cruz Morales, S., Ayala Velázquez H. (2012). Manual del terapeuta para la aplicación de la Intervención Breve para Fumadores. México: Secretaría de Salud-Cenadic.

Ruiz, Carlos Andrés Jiménez, and Karl Olov Fagerström, eds. Tratado de tabaquismo. Ergon, 2007.

West R, Raw M, McNeill A, Stead L, Aveyard P, Bilton J, et al. Health-care interventions to promote and assist tobacco cessation: a review of efficacy, effectiveness and affordability for use in national guideline development. *Addiction*. [Internet]. 2015;110(9):1388–403. Disponible en: <https://doi.org/10.1111/add.12998> Consultado Junio 2021

STEAD, Lindsay F., et al. Nicotine replacement therapy for smoking cessation. *Cochrane database of systematic reviews*, 2012, no 11.

HUGHES, John R., et al. Antidepressants for smoking cessation. *Cochrane database of systematic reviews*, 2014, no 1.

Uruguay. Fondo Nacional de Recursos. Programa Tratamiento de Tabaquismo. Manual Quit Line proactiva 2020

ANEXOS

Anexo 1: Formulario Fondo Nacional de Recursos



Vigencia: 01/09/2010

HOJA DE IDENTIFICACIÓN DEL PACIENTE

Fecha: __/__/__

N° de documento: _____

1er nombre _____ 2do nombre _____

1er apellido _____ 2do apellido _____

Fecha de nacimiento: __/__/__ Departamento: _____ País: _____

Sexo: G Femenino G Masculino Raza: G Blanca G Negra G Otra

Domicilio particular

Calle _____ N° de puerta _____

Otra designación _____

Localidad _____ Departamento _____ CP _____

Domicilio alternativo

Calle _____ N° de puerta _____

Otra designación _____

Localidad _____ Departamento _____ CP _____

Contacto personal

Teléfonos: N° de tel fijo: _____ N° de tel movil: _____

E-mail _____

Contacto alternativo

Teléfonos: N° de tel fijo: _____ N° de tel movil: _____

E-mail _____

ACTO MÉDICO SOLICITADO _____

INGRESO A PROGRAMA

Programa: _____ Grupo: _____ Firma resp. _____

Institución de asistencia del paciente: _____

Médico tratante: _____
N° C.P. _____ Nombre _____ Firma _____

INSTRUCTIVO - HOJA DE IDENTIFICACIÓN DEL PACIENTE

El formulario debe ser correctamente completado, preferiblemente con letra de imprenta.

N° de documento : Debe ser completado con:

- | | | |
|--------------------------------|---|---------------|
| 1) Si el paciente es uruguayo: | N° de cédula de identidad.
N° de pasaporte uruguayo
N° de libreta nacional de conductor | En este orden |
| 2) Si es extranjero: | N° de documento nacional de identidad del país
N° de pasaporte. | En este orden |

Se debe adjuntar a este formulario fotocopia de ambos lados del documento del paciente.

En caso de el paciente no posea documentación por ser menor de edad, se debe presentar fotocopia de ambos lados de la cédula de identidad de: (en este orden y siempre indicando el vínculo con el paciente)

- 1) la madre y el padre 2) tutor, curador u otro responsable legal del menor 3) familiar o adulto responsable

En caso de que el paciente sea una persona adulta sin documentación (certificada) se debe presentar fotocopia de la cédula de una persona de referencia, indicando siempre el vínculo que tiene con el paciente.

Nombres y Apellidos del paciente. Completar como figuran en el documento de identidad.

Fecha, departamento y país de nacimiento del paciente. Completar como figuran en el documento de identidad

Sexo del paciente (marcar el que corresponda)

Domicilio particular Se refiere al domicilio propio del paciente.

Se debe completar la calle y el n° de puerta por separado, en caso de que no exista el n° de puerta completar con SN. Otra designación hace referencia a cualquier otra información adicional del domicilio (Ej: Piso, Apartamento, Block , Pasaje, Senda , Complejo, Km, Paraje, Parada, Manzana, Solar, etc).
Aclarar bien la Localidad y el Departamento por separado y el CP (código postal)

Domicilio alternativo Se refiere al domicilio provisorio o transitorio actual del paciente o un domicilio de referencia donde pueda ser localizado el paciente.

Se completa igual que el domicilio particular

Contacto personal Se refiere al número de teléfono fijo y móvil e e-mail del propio paciente.

Contacto alternativo Se refiere al número de teléfono fijo y móvil e e-mail de una persona de referencia donde pueda ser localizado el paciente.

ACTO MÉDICO SOLICITADO

En este cuadro se debe completar claramente el acto médico que se está solicitando.

INGRESO A PROGRAMA

Se debe especificar el programa al que ingresa el paciente y el grupo que lo va a atender. El tipo de institución de origen del paciente y nombre y firma del médico tratante.

Anexo 2: Historia clínica

Unidad de Tabaquismo
Hospital de Clínicas

HISTORIA CLÍNICA

Fecha : ____/____/____

Nombre completo _____

C.I.: _____ - ____ Edad (años): ____ Sexo: ☐ F ☐ M H de Clínicas N°: _____

Domicilio _____ Localidad _____ Departamento: _____

Teléfonos: _____

Institución de Origen _____ Internado _____ Enviado por _____

Ocupación: ☐ Desocupado ☐ Changas ☐ Trabajo fijo ☐ Jubilado o Pensionista

Observaciones: _____

Nivel de instrucción: ☐ Analfabeto ☐ Prim.I ☐ Prim.C ☐ Sec.I ☐ Sec.C ☐ Terc.I ☐ Terc.C

Núcleo familiar: _____ Hogar fumador: Si _____ No _____

Historia de tabaquismo

Edad de inicio (años): _____

Tabaquismo familiar: ☐ padre ☐ madre ☐ hermanos ☐ cónyuge actual ☐ hijos

Tipo de consumo: ☐ cigarrillos ☐ tabaco de armar ☐ pipa ☐ habanos ☐ Cig Electrónico

Intensidad **actual** (cigarrillos x día): _____ Desde cuándo _____ ☐ días ☐ meses ☐ años

Intensidad **habitual** (cigarrillos x día): _____ Intensidad **máxima** (cigarrillos x día): _____

Intentos de cesación _____ Tiempo máximo de abstinencia _____ ☐ días ☐ meses ☐ años

Tiempo desde el último intento de cesación _____ ☐ días ☐ meses ☐ años

Motivo: ☐ Por decisión propia ☐ Por enfermedad ☐ Por embarazo

Sufrió síndrome de abstinencia: ☐ No ☐ Si

Recibió tratamiento farmacológico: ☐ No ☐ Si ☐ Parches ☐ Vareniclina

☐ Chicles ☐ Otros:

☐ Bupropión

Motivo de recaída: ☐ Estrés ☐ Depresión o duelo ☐ Abstinencia ☐ Sit. social ☐ Decidió seguir fumando ☐ Otro _____

Motivos para dejar de fumar:

☐ Salud ☐ Presión familiar ☐ Presión social ☐ Económico ☐ Independencia ☐ Embarazo ☐ Otros _____

Autoeficacia: 0-----10

Motivación: 0-----10

IPA: N.º CPD ____ **Tiempo en años** ____

N.º CPD ____ **Tiempo en años** ____

IPA TOTAL: ____

N.º CPD ____ **Tiempo en años** ____

Observaciones: _____

Unidad de Tabaquismo Hospital de Clínicas

Antecedentes patológicos

Enf. Tabacodependientes: ☐ Vasculares : ☐ IAM ☐ AI ☐ RVM ☐ AOC ☐ ACV

☐ Cáncer ☐ Digestivas ☐ Otras _____

☐ Respiratorias ☐ Asma ☐ EPOC ☐ FR _____ Tratamiento: SI ☐ NO ☐ Inmunización

SCREENING DE EPOC

- En las ultimas semanas sintió que le faltaba el aire?

☐ Nunca ☐ Muy poco tiempo ☐ Algo de tiempo ☐ La mayoría del tiempo ☐ Siempre

- Cuando tose tiene flemas?

☐ No, nunca ☐ Solo con resfríos o bronquitis ocasionales ☐ Algunos días del mes ☐ Todos los días

- Por mi problema respiratorio puedo hacer menos actividades de lo que estaba acostumbrado

☐ Totalmente en desacuerdo ☐ En desacuerdo ☐ No estoy seguro ☐ De acuerdo ☐ Completamente de acuerdo

Enf. Psiquiátrica: ☐ Depresión ☐ Antecedentes ☐ Actual Otra _____

☐ Alcoholismo actual ☐ Alcoholismo recuperado

☐ Otras Drogas _____ ☐ diario ☐ semanal ☐ ocasional ☐ Con tabaco

Factores de riesgo vascular: ☐ HTA ☐ Dislipemia ☐ Diabetes ☐ Obesidad

☐ Sedentarismo ☐ ERC Otros _____

Otros antecedentes: ☐ Convulsiones ☐ TEC severo ☐ Neurocirugía ☐ Tumor intracraneano

Otros _____

Medicación habitual: _____

Contraindicación para tratamiento farmacológico:

☐ Reemplazo Nicotínico: Cuál? _____ ☐ Bupropión: ¿Cuál? _____ ☐ Vareniclina ¿Cuál? _____

Test de Fagerström (evaluación del grado de dependencia)

Considerar forma habitual de fumar

1- ¿Cuántos cigarrillos fuma usted al día?	> 30	3
	21 a 30	2
	11 a 20	1
	< 11	0
2- ¿Fuma más en las primeras horas tras levantarse que en el resto del día?	Si	1
	No	0
3- ¿Cuánto tiempo después de despertarse fuma su primer cigarrillo?	< 5 min	3
	6 a 30 min	2
	31 a 60 min	1
	> 60 min	0
4- ¿Qué cigarrillo le es más difícil omitir?	El primero	1
	Otro	0
5- ¿Le es difícil no fumar donde está prohibido?	Si	1
	No	0
6- ¿Fuma si está tan enfermo que ha estado en cama la mayor parte del día?	Si	1
	No	0

Resultado: _____ 0 – 3 No dependencia 4 – 6 Leve 7 – 9 Fuerte 10 Muy Fuerte

Anexo 3: Escalas de autoeficacia y motivación

Escala de Autoeficacia para Dejar de Fumar

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Para mi
es imposible
dejar de fumar

Tengo dudas
Sobre si puedo
dejar de fumar

Estoy seguro
que puedo
dejar de fumar

Escala de Motivación para Dejar de Fumar

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

No me planteo
dejar de fumar

Tengo dudas sobre
dejar de fumar

Estoy decidido a
dejar de fumar

1

¡Felicitaciones!



Propuesta para empezar

POSTERGAR progresivamente el primer cigarrillo.

APAGAR el que no necesita.

ANOTAR cada cigarrillo fumado.

DISMINUIR 1/3 la cantidad de cigarrillos cada semana.

ALEJAR la cajilla.

CAMBIAR de marca de cigarrillos.

EVITAR fumar en espacios cerrados.

COMENTAR con sus allegados que inició un tratamiento para dejar de fumar.

FIJAR la fecha de la próxima consulta.

SOLO FUMAR: desvincular de actividades o emociones (celular, lectura, disfrute, etc).



Unidad de Tabaquismo
Hospital de Clínicas
UdelAR

2

Medicación

Ud. ha comenzado tratamiento para dejar de fumar. La medicación es una ayuda para la cesación y evita los síntomas de abstinencia.

Chicles de Nicotina

- Ayuda a ir reduciendo el número de cigarrillos.
- Sustituye la nicotina inhalada sin las sustancias tóxicas que contiene el cigarrillo.
- **Debe masticarse lento:**
- Masticar hasta sentir sabor picante y luego dejar en la mejilla por unos minutos.
- Cuando desaparezca el sabor volver a masticar y dejar nuevamente en mejilla.
- Mantenerlo por 40 minutos.
- Sin alimentos ni líquidos.
- Hasta ...chicles por día.

Bupropión

Administración:

- Durante 3 días: 1 comprimido de mañana.
- Al cuarto día: 1 comprimido de mañana y 1 comprimido a las 8 horas del primero.
- No consumir luego de las 6 de la tarde.

Vareniclina

Administración:

- Durante 3 días: 1 comprimido de 0,5 mg mañana.
- Del día 4^{to} al 7^{mo}: 1 comprimido de 0,5 mg de mañana y 1 comprimido de 0,5 de noche.
- A partir del 8^{vo} día: 1 comprimido de 1 mg de mañana y 1 comprimido de 1 mg de noche.

El tratamiento se mantendrá durante 2 meses aproximadamente después de la cesación.

Unidad de Tabaquismo
Hospital de Clínicas
UdelaR

3

Planilla de Autoregistro

Debe anotarse antes de fumar el cigarillo						
Fecha	Hora	N° de cigarillos	Motivo/ Actividad	Intensidad del deseo de fumar		
				Poco	Más o menos	Mucho

Unidad de Tabaquismo
Hospital de Clínicas
UdelaR

4

Avanzando hacia el cambio

Que puedo hacer para conseguirlo:

- Cambiar las rutinas.
- Evitar estar con fumadores.
- Evitar las áreas dónde fumas habitualmente.
- Evitar situaciones de riesgo de fumar, no ponerse a prueba.
- Realizar ejercicios regularmente.
- Practicar ejercicios de relajación.
- Beber agua, jugos, té.
- Preparar la casa y la familia.
- Tener presente los beneficios que se logran.
- Anotar las razones para querer dejar.
- Tener presente los efectos negativos de volver a fumar.
- Los efectos de la abstinencia se pueden manejar.
- Comprometerse con el día elegido.
- Imaginarse como no fumador.

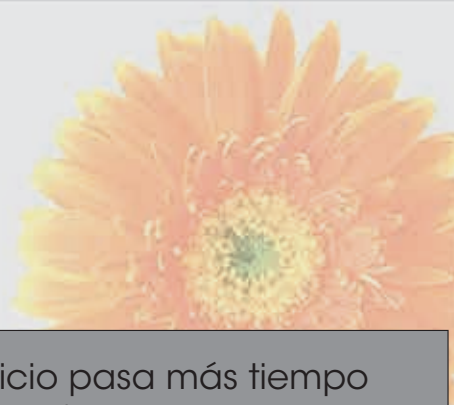


Unidad de Tabaquismo
Hospital de Clínicas
UdeLaR

5

Llegando a la meta

Hay situaciones que pueden disparar el deseo de fumar. Tienes alternativas



Estar con otros fumadores	Al inicio pasa más tiempo con no fumadores
Hablar por teléfono	No fumes mientras lo haces. Utiliza un lápiz u otro objeto en la mano
Tomar descansos en el trabajo	Evita reunirte con los que fuman, camina, come una fruta, toma líquidos
Sentirse triste	Planea nuevas actividades estimulantes, habla con amigos
Tomar mate	Cambia de yerba, agrégale hierbas para cambiar el gusto. Evítalo por un tiempo si es necesario
Tomar café	Cambiar por café descafeinado

Unidad de Tabaquismo
Hospital de Clínicas
UdelaR

6

¡Ya No Fumo!



Superando la abstinencia

Cuando aparece el deseo de fumar, es pasajero. Recuerda que puedes manejar las situaciones que precipitan el deseo de fumar.

Intenta realizar alguno de estos ejercicios si tienes deseo intenso de fumar

CONTROLAR por reloj el tiempo que dura el episodio

BEBER uno o dos vasos de agua

REALIZAR ejercicios respiratorios y de relajación

SALIR a caminar

TOMAR un baño

UTILIZAR caramelos sin azúcar o goma de mascar

COMUNICARSE con un amigo o familiar

COMUNICARSE con su médico

UTILIZAR un chicle de nicotina



Unidad de Tabaquismo
Hospital de Clínicas
UdelaR

7

Beneficios de dejar de fumar

Beneficios físicos	En minutos, mejora la presión arterial y el pulso. En horas, los niveles de nicotina y monóxido (sustancia tóxica) se reducen a la mitad y mejoran los niveles de oxígeno en la sangre. En días, el monóxido desaparece de su organismo y sus pulmones comienzan a funcionar mejor, disminuye la fatiga, disminuye la tos y otros síntomas respiratorios. En semanas, mejoran el gusto y el olfato. En meses, mejora la circulación y la respiración (en caso de EPOC se detiene su avance. Mejorará su aspecto físico (piel, cabello). En años, el riesgo de enfermedad cardíaca desciende a la mitad y de cáncer de pulmón va disminuyendo con los años.
Beneficios psicológicos	Liberarse de la adicción. Mejora la confianza en sí mismo y la posibilidad de emprender nuevos logros. Es ejemplo para niños y adolescentes, así como para otros fumadores.
Beneficios económicos	Puede ahorrar para darse recompensas que no dañen su salud. Mejora la economía personal y familiar

Unidad de Tabaquismo
Hospital de Clínicas
UdelaR

8

Recaídas

¿Por qué se recae?

El 60% de las recaídas se producen entre el primer y tercer mes de abstinencia, en esta etapa la dependencia física es la principal causa.

Superado este período todo el primer año continúa siendo de riesgo, la dependencia psicológica nos puede jugar una mala pasada. Es muy importante que hayamos logrado romper las principales asociaciones del cigarrillo con nuestras actividades y encontrar herramientas para enfrentar las situaciones de estrés. Pero siempre se mantiene el riesgo de recaer.

Hay que mantenerse alerta.

Factores que predisponen a una recaída:

- Estar en reuniones con personas que fuman.
- Haber perdido la confianza en uno mismo.
- Fumar algunos cigarrillos ocasionalmente.
- Aparición de problemas laborales o familiares.
- Discusiones o peleas.
- Situaciones emocionalmente fuertes, buenas o malas.
- Mantener rutinas y hábitos de cuando fumaba.
- Estar con mucho tiempo ocioso.

Unidad de Tabaquismo
Hospital de Clínicas
UdelaR

Recaídas

Como prevenirla:

- Tenga previsto algo para hacer cada vez que le venga el deseo de fumar. En pocos minutos se supera si logra distraer su pensamiento.
- No se ponga a prueba. La adicción se supera, pero un mínimo contacto con la nicotina reinstala su necesidad de fumar.
- Evite las situaciones de riesgo o prevea cómo protegerse de encender un cigarrillo “sin querer”, por ejemplo en una fiesta o lugares dónde usted sabe que le darán ganas de fumar.

¿Qué hago si volví a fumar?

- No se desespere. Un cigarrillo puede ser el inicio de una recaída, pero está a tiempo de evitarla.
- Investigue las causas que le motivaron fumar y busque un modo de evitarlas en el futuro.
- Solicite el apoyo y la ayuda que sea necesaria. En primer lugar búsquelo entre quienes lo rodean.
- Comience siguiendo las mismas recomendaciones con las que logró la abstinencia. Utilice las estrategias que aplicó el día previo a dejar de fumar.

**¡NUNCA ES TARDE PARA EMPRENDER
EL CAMINO HACIA LA SALUD!**

Unidad de Tabaquismo
Hospital de Clínicas
UdelaR

Colabora:



