

ORIENTACIÓN PRÁCTICA PARA LA CONSEJERÍA BREVE ANTI TABÁQUICA

Esta intervención debe realizarse a todos los usuarios que consultan en los centros de salud de atención primaria y su duración máxima es de 5 minutos. La intervención debe quedar registrada en la ficha de atención. Esta orientación práctica no reemplaza las guías clínicas y es un apoyo a la consejería breve para cesación tabáquica.

AVERIGUAR: ¿HA FUMADO USTED EL ÚLTIMO AÑO?

NO, NUNCA O LO DEJÓ HACE MÁS DE 1 AÑO: FELICITARLO

En los ex-fumadores reforzar la confianza y abstinencia.

SI, HACE 1 AÑO QUE NO FUMA: FELICITARLO

Pregunte si necesita ayuda para permanecer sin fumar.

SI, FUMA HABITUALMENTE:

Preguntar ¿Desde cuándo fuma? ¿Cuánto fuma? ¿Cuánto tarda desde que se levanta y fuma su primer cigarro? ¿Conoce los riesgos de fumar? ¿Se da cuenta del daño que se produce? ¿Quiere dejar de fumar?

BREVE CONSEJO: SEGÚN NIVEL DE MOTIVACIÓN

10

9

8

7

6

5

4

3

2

1

PLANEA DEJARLO DENTRO DEL MES:

ESTIMULAR:

- Reforzando la confianza en sí mismo, transmitir que si es posible dejar de fumar.
- Resaltando la importancia de esta decisión para su salud.
- Alentando a disminuir la cantidad de cigarrillos fumados proponiendo diversas estrategias (ver reverso), hasta llegar a la cesación.
- Informando acerca de la posible aparición de síntomas de abstinencia, ofreciendo recomendaciones para su manejo.
- Negociando con el paciente el plazo para iniciar la abstinencia.

PLANEA DEJARLO DENTRO DE 6 MESES:

CONSEJOS AL FUMADOR:

- Dejar de fumar es lo mejor que puede hacer para mejorar su salud.
 - Puedo entender que sea difícil, pero si usted lo desea, puedo ayudarlo.
 - Necesito que Ud. sepa y entienda que dejar de fumar es lo más importante que puede hacer para proteger su salud y la de su familia, ahora y en el futuro.
 - Dejar de fumar cuando Ud. está enfermo no es suficiente.
- Para aconsejar Ud. debe:**
- Personalizar el consejo que brinda: explique como el tabaquismo está relacionado a sus problemas de salud actuales y como el dejar de fumar podría ayudarlo.
 - Incentivar al paciente para que se apoye en la familia.
 - Fijar una fecha para dejar de fumar, evite cambiarla.

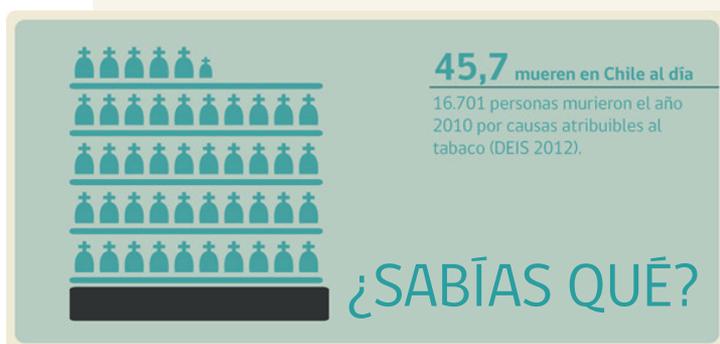
NO PLANEA DEJARLO:

SI DEJA DE FUMAR:

- Antes de los 30 años su riesgo en salud será igual al de un no fumador.
 - El riesgo de que tenga un bebé bajo peso disminuye si deja de fumar antes de embarazarse o en el 1º trimestre.
 - Aumentará su fertilidad.
 - Después de 72 horas: disminuirá su PA, el pulso, el riesgo de un infarto cardíaco y su sentido del gusto y olfato se recuperarán.
 - Dentro de un par de semanas: mejorará su función pulmonar, su circulación y disminuirá su cansancio.
 - Después del año: disminuirá su disnea y fatiga, tos y el riesgo de enfermedad coronaria disminuirá a la mitad comparado con un fumador que no planea dejarlo.
 - Dentro de 5 años: Disminuirá su riesgo de úlceras, cáncer de vejiga, riñón, boca, páncreas, esófago y laringe.
 - Entre 5-15 años: El riesgo de ACV y enfermedad coronaria será el mismo de un no fumador, el riesgo de cáncer pulmonar disminuirá a la mitad.
- Además mejorará su economía, su aspecto físico, su piel, su aliento, sus uñas y tendrá menos arrugas.

CONSEJOS PARA DEJAR DE FUMAR:

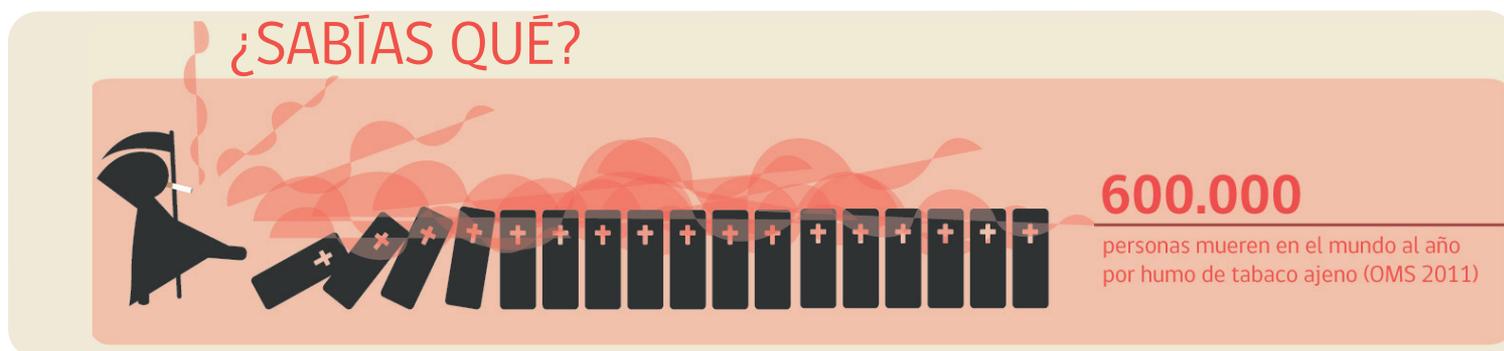
- Elija un día para dejar de fumar. El día anterior: No compre cigarrillos, retire de su alcance los ceniceros. Evite las situaciones en las que fumaba. Revise sus motivos y refuerce su decisión.
- Busque apoyo en su familia, amigos compañeros o profesionales de salud, para que le ayuden a superar las dificultades. Hágalos saber su deseo de no volver a fumar.
- Los primeros días sin tabaco: Tómese con calma. Beba mucha agua y jugos naturales. Evite el consumo de café y alcohol. Ocupe el tiempo libre: pasee, haga ejercicio. Evite situaciones que le puedan llevar a una recaída.



- Es posible que los primeros días aparezcan síntomas desagradables (deseos de fumar, irritabilidad, ansiedad, alteración del sueño). Recuerde que son pasajeros y los puede superar; respire profundamente, dúchese con agua caliente, cambie de actividad.

CONSEJOS PARA TENER UN HOGAR LIBRE DEL HUMO DEL TABACO

- Saque todos los ceniceros del interior de la casa.
- Adecúe un área para fumadores fuera de la casa (patio, balcón).
- Agradezca a los amigos por ayudarlo a mantener su hogar libre del humo del tabaco y cuelgue letreros (por ejemplo, en la puerta refrigerador) "Gracias por no fumar".
- Sea amable, pero mantenga con fuerza su decisión de no permitir fumar al interior de su hogar.
- No permita que nadie fume cerca de su hijo/a.
- No fume ni permita que otros fumen en su casa o en su auto. Abrir las ventanas no va a proteger a sus hijos del humo.
- No lleve a su hijo a restaurantes ni a otros lugares cerrados públicos que permitan fumar.
- Enséñeles a los niños alejarse del humo de segunda mano.



Unidad de Salud Respiratoria, Oficina de Tabaco. MINSAL

Referencias:

Desktop helper: Helping patients quit smoking: brief interventions for healthcare professionals. International Primary Care Respiratory Group

Manual para el Equipo de Salud: La cesación del consumo de tabaco. MINSAL. OPS-OMS, octubre, 2003

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