

Abordaje del Tabaquismo en el PNA



¿Fuma actualmente?

Sí

No

¿Ha pensado en dejar de fumar?

No

Motivar
(información clara,
precisa, adecuada)

Seguimiento

Sí

¿Desea intentar
dejar de fumar
ahora?

No

Estimular decisión
(riesgos / beneficios)

Seguimiento
a corto plazo

Sí

¿Desea recibir
ayuda?

No

Control
evolutivo

Dejó de Fumar

Prevenir
recaídas

Sí

Iniciar Tratamiento
(conductual / farmacológico)

No logró dejar de
fumar o Recayó

Consulta en Unidad
Especializada

Abandonó el
tratamiento

Seguimiento y
nuevo intento

Prevenir recaídas

Felicitar

Intervención
Mínima

Tratamiento
Integral

¿Qué le puedo decir a mi paciente fumador?

Dependerá de cuál sea su grado de motivación para dejar de fumar:

No está pensando en dejar de fumar

Objetivo: Motivar

- Sería muy importante para mejorar (*su síntoma*) que deje de fumar.
- *Si consulta por una patología no vinculada al Tabaquismo*: Este problema se va a solucionar fácilmente, pero lo que en realidad me preocupa es su tabaquismo.
- Actualmente contamos con muchos recursos para ayudarlo.
- *Si no tiene intención de dejar de fumar por ahora*, ¿le parece que podría hacer algún cambio, como intentar fumar afuera de su casa? Sería muy beneficioso para usted y para su familia.
- Me gustaría verlo en 1 mes, para seguir hablando de este tema.

Piensa dejar de fumar, pero no en este momento

Objetivo: Estimular decisión

- Felicitaciones por su decisión. Tal vez pueda iniciar algunos cambios que lo vayan preparando para cuando usted decida dejarlo.
- Si está de acuerdo le puedo dar algunas sugerencias:
 - Poner la cajilla fuera de su alcance
 - Cambiar de marca
 - No fumar cuando esté haciendo otra actividad.
 - Salir a caminar aunque sea 15 minutos por día.
- Sería bueno que pensara en los beneficios que espera obtener al dejar de fumar, por ejemplo:
 - Se sentirá más libre y con mayor energía
 - Mejorará su estado anímico
 - Dará un buen ejemplo a sus hijos y amigos que aún fuman
 - Ahorrará dinero, haga el cálculo
 - Mejorará su salud, y disminuirá la posibilidad de enfermarse.
- Si le parece bien, me gustaría verlo en 15 días para saber cómo le ha ido con estas

Está dispuesto a dejar de fumar en este momento

Objetivo: Iniciar Tratamiento

- Felicitaciones: tomó la decisión más importante para su salud.
- Es importante lograr algunos cambios en las conductas que le ayudarán a bajar el número de cigarrillos que fuma por día, hasta llegar a cero. Le propongo algunas estrategias:
 - Registrar la hora y situación en que enciende cada cigarrillo. Esto le ayudará a saber exactamente cuánto fuma y con qué actividades está relacionado.
 - No fume cuando esté haciendo otra actividad: hablar por teléfono, tomar mate o café, leer un libro, trabajar en la computadora o mirar televisión.
 - No fume antes de desayunar ni después de las comidas.
- Cuando le vienen ganas de fumar, puede postergarlo el mayor tiempo posible con estrategias como:
 - Salir a caminar
 - Tomar un vaso de agua
 - Comer una fruta
 - Darse un baño
 - Llamar a alguien que lo pueda apoyar.
- Si está de acuerdo le puedo indicar algún medicamento que le ayude a evitar el síndrome de abstinencia.
- Comience a pensar en permanecer un día sin fumar.
- Me gustaría verlo en 1 semana, para ver cómo le ha ido y controlar la medicación.

Recayó o No logró iniciar la abstinencia

Objetivo: Animar e intentar de nuevo

- Esto que le pasa es muy frecuente, la recaída es parte del proceso de cesación.
- No debe sentirse frustrado ni culpable, esto es consecuencia de la adicción.
- Tenemos que aprender de esta experiencia, en primer lugar usted ahora sabe que puede dejar de fumar, también que debe prever las situaciones que lo ponen en riesgo de volver a fumar.
- Felicitaciones por volver a intentarlo.
- Tal vez sea necesario que reciba ayuda más especializada.