

# QUITLINE Proactiva 2020

Adaptado al funcionamiento del Programa de Tratamiento del Tabaquismo en emergencia sanitaria.



Este manual está dirigido a profesionales de la salud con experiencia en tratamiento del tabaquismo en forma presencial que desean incorporar la modalidad a distancia o virtual.

Esta intervención se puede adaptar o complementar con otras modalidades de apoyo virtual usando las diversas herramientas y plataformas de comunicación.

Cada profesional lo usará de acuerdo a su criterio.

## **AGRADECIMIENTOS:**

A la Ps. Social Amanda Sica y la Dra. Ana Lorenzo que permitieron al FNR tomar como base para la elaboración de este manual, el diseño de la Quitline del MSP, realizado en 2010.

# RECOMENDACIONES GENERALES

La **intervención** propuesta consiste en 8 sesiones telefónicas de 20 minutos cada una, con una agenda pre-establecida.

El **objetivo** es que el paciente logre la cesación del consumo de tabaco, durante el acompañamiento. Si no lo logra, se sugiere recomendar que solicite ayuda presencial cuando sea posible.

La intervención a distancia requiere lograr un vínculo que puede ser más difícil de establecer que de forma presencial, sobre todo cuando la totalidad de la intervención es a distancia.

Estas son algunas sugerencias dirigidas a facilitar el vínculo:

- Destine un lugar y un tiempo específico para realizar las llamadas con tranquilidad.
- Tenga planificada cada llamada, con materiales de apoyo a la vista y un lugar para anotaciones. Tenga previsto cómo hacer llegar al paciente materiales o herramientas según sus necesidades.
- Llame al paciente siempre por su nombre o apellido.
- Tenga en cuenta que tanto o más importante que las palabras es el tono de la voz, equivalente al lenguaje corporal en la interacción presencial.
- Demuestre al paciente que conoce su proceso y su disposición a ayudarlo.
- Ponga límites si es necesario, tanto en los temas que se abordan como en el tiempo de la llamada.
- Cada llamada consta de saludo inicial, pregunta cómo le fue, deja tiempo para que el paciente hable, aporta información prevista, propone tareas con el fin de mantener el foco y la motivación entre una llamada y otra.

Pacientes con muy alta dependencia física (Fagerström 7 o mayor), otras adicciones, o antecedentes de enfermedades psiquiátricas, es posible que tengan dificultad para seguir el tratamiento vía telefónica. En situación de emergencia sanitaria, se intentará acompañarlos, pero deberán ser derivados a una Unidad de Tabaquismo para apoyo presencial lo antes posible.

# AGENDA

DIA 1

**PRESENTACIÓN Y METODOLOGÍA DE LA QL, ENCUESTA INICIAL, HOJA DE IDENTIFICACIÓN.**  
Tarea principal (TP): registro del consumo.

DIA 2

**INFORMAR Y EVALUAR DEPENDENCIA FÍSICA, SINDROME DE ABSTINENCIA Y MEDICACIÓN.**  
TP: razones para dejar de fumar.

DIA 3

**DEPENDENCIA PSICOLÓGICA.**  
TP: romper asociaciones, planificar un día sin fumar.

DIA 4

**PRO Y CONTRAS DE ESTAR SIN FUMAR.**  
TP: probar 1 día sin fumar.

DIA 5

**BENEFICIOS DE LA CESACIÓN.**  
TP: iniciar abstinencia.

DIA 6

**CAÍDA Y RECAÍDA.**  
TP: identificar situaciones de riesgo de caída y estrategias de afrontamiento.

DIA 7

**PREVENIR RECAÍDA. IMPORTANCIA DE LA RECOMPENSA.**  
TP: realizar una actividad placentera.

DIA 8

**DESPEDIDA. PLANIFICAR SEGUIMIENTO Y MEDICACIÓN.**



# DIA 1

**OBJETIVO:** encuadre, historia del consumo de tabaco, primeras tareas.

## **TRABAJO DEL DÍA:**

Presentar la nueva modalidad del Programa de Tratamiento del Tabaquismo:

- 8 llamadas realizadas por los profesionales, 1 por semana, en día y hora acordado.
- Registrar en qué número de teléfono desea recibir las llamadas.

## **Requisitos para el paciente:**

- disponer de tiempo para la llamada en el día previsto.
- tener un cuaderno de seguimiento de su proceso.

Se debe llenar la **Hoja de Identificación y la Encuesta Inicial** o Historia Clínica de la Unidad de Tabaquismo. Solicitar al paciente que envíe por mail o Whatsapp copia de ambas caras de su CI.

## **TAREAS:**

- 1- REGISTRAR** cada cigarrillo antes de encenderlo. Explicar qué registrar.
- 2- SACAR** los cigarrillos del alcance de la mano y de la vista.
- 3- fumar sólo en LUGARES ABIERTOS.**

## **DESPEDIDA:**

- Preguntar su opinión sobre la propuesta.
- Acordar día y hora de la próxima llamada.
- Aportar un número de teléfono al que el paciente pueda comunicarse por consultas.



# DÍA 2

**OBJETIVO:** Informar sobre dependencia física, síndrome de abstinencia y medicación.

## TRABAJO DEL DÍA:

- Iniciar cada llamada preguntando cómo le fue con las tareas.
- Recuerde que es importante que el paciente hable de sus logros y dificultades.

## **INFORMACIÓN:**

Explicar la dependencia física y el síndrome de abstinencia. También hablar de los efectos dopaminérgicos (placenteros) que se pueden obtener con otras actividades placenteras, sin introducir tóxicos en su cuerpo.

## **EVALUAR necesidad de indicar medicación.**

La indicación en el Sistema Informático habilitará la entrega en Farmashop 68 (Av. Italia 2863 esq. Brito Foresti, frente al Hospital de Clínicas) o en la propia institución si ya lo hacía.

## TAREAS:

- 1- Hacer una lista de razones por las que quiere dejar de fumar, por orden de importancia.
- 2- Beneficios que cree que obtendrá.
- 3- Elegir un amigo o familiar que lo apoye en este proceso.
- 4- Postergar cada cigarrillo unos minutos, haciendo algo que lo distraiga, algo placentero, lo debe tener planificado de antemano.
- 5- Seguir con el registro diario.

## DESPEDIDA:

- Preguntar dudas, comentarios.
- Confirmar día y hora acordado de la próxima llamada.



# DIA 3

**OBJETIVO:** Dependencia psicológica.

## TRABAJO DEL DÍA:

- Revisar las tareas, lo que logró o no, aprendizajes.
- Si no realizó las tareas, cuáles fueron los obstáculos. Insistir que en esta modalidad es imprescindible que trabaje entre las llamadas para lograr avances.

## **INFORMACIÓN:**

Explicar la dependencia psicológica.

Es importante identificar qué funciones cumple el acto de fumar en cada uno, esto se puede obtener analizando el REGISTRO. Orientar cómo obtener respuestas más asertivas a esas necesidades (compañía, alivio de tensión, entretenimiento...).

Ayudar a identificar asociaciones y cómo romperlas.

**Evaluar MEDICACIÓN. Si la está tomando:** uso, efectos secundarios. Si no está usando medicación evaluar necesidad de indicación.

## TAREAS:

**1. Separar los cigarrillos de otras actividades: "mientras fuma... sólo fuma".**

**2. Cambiar hábitos, mejorar su alimentación, aumentar su nivel de actividad física.**

En este momento, manteniéndonos en nuestras casas podemos inventar actividades físicas que nos resulten placenteras, por ejemplo ponga música y baile.

**3. Empezar a planificar 1 día sin fumar. Elegir el día que parezca más fácil. Pensar actividades para distraerse. Planificar qué hacer cuando aparezca el deseo de encender un cigarrillo.**

## DESPEDIDA:

- Preguntar dudas, comentarios.
- Confirmar día y hora acordado de la próxima llamada.



# DÍA 4

**OBJETIVO:** Pro y contras de estar sin fumar.

## TRABAJO DEL DÍA:

- Revisar las tareas, en especial la planificación de 1 día sin fumar.
- Preguntar cuáles le parece que serán las principales dificultades para estar sin fumar.
- Responder dudas y ayudar a afrontar miedos.
- Preguntar qué le parece que ganará por estar sin fumar.

## **INFORMACIÓN, según necesidad.**

**Evaluar MEDICACIÓN. Si la está tomando:** uso, efectos secundarios. Si no está usando medicación evaluar necesidad de indicación. Explicar cómo usar la TRN el día que no fume.

## TAREAS:

- 1- Escribir una lista de qué ganará por estar sin fumar.
- 2- Intentar 1 día sin fumar. Aplicar el plan que tiene armado, revisar estrategias para manejar el craving.
- 3- Anotar las dificultades que encuentra para mantenerse sin fumar y planificar estrategias concretas para esas situaciones.

## DESPEDIDA:

- Destacar que esta será una semana **IMPORTANTE**
- Confirmar día y hora acordado de la próxima llamada.



# DÍA 5

**OBJETIVO:** Beneficios de dejar de fumar.

## **TRABAJO DEL DÍA:**

- Felicitar si logró estar 1 día sin fumar, o el tiempo que lo haya logrado.
- Analizar logros y dificultades.

## **INFORMACIÓN:**

Hablar de los beneficios de la cesación, comenzando por las creencias, experiencias y conocimientos del paciente.

Hacer hincapié en los beneficios inmediatos.

Destacar el vínculo del consumo de tabaco con el riesgo de COVID-19 y sus complicaciones.

**Evaluar MEDICACIÓN.** Sobre todo el manejo de TRN el día que estuvo sin fumar. Si no está usando medicación evaluar necesidad de indicación.

## **TAREAS:**

1. **Iniciar abstinencia. Destacar la importancia de afrontar un día a la vez.**
2. **Anotar en el cuaderno las dificultades que encuentra para mantenerse sin fumar y estrategias para enfrentar esas situaciones.**
3. **Anotar los beneficios (no sólo en la salud) que está obteniendo**

## **DESPEDIDA:**

- Preguntar sobre dudas, temores y comentarios.
- Confirmar día y hora acordado de la próxima llamada.



# DIA 6

**OBJETIVO:** Caída y recaída.

## **TRABAJO DEL DÍA:**

- Habla de logros y dificultades de estar sin fumar.
- Destacar que muchas veces dejar de fumar es más fácil de lo que los fumadores creen. Lo más difícil es mantenerse, hay que prepararse para ello.

## **INFORMACIÓN:**

Explicar las consecuencias fisiológicas de una caída, y el riesgo de recaída que ello implica. Analizar en conjunto las situaciones de vulnerabilidad, cómo prevenir las caídas y qué hacer ante una.

**Evaluar MEDICACIÓN.** Si no está usando medicación evaluar necesidad de indicación.

## **TAREAS:**

- 1. Si no inició la abstinencia, retomar la tarea de la semana pasada.**
- 2. Si está sin fumar: pensar cuáles serían sus situaciones de riesgo de caída y cómo podría sobrellevarlas / superarlas sin fumar.**

## **DESPEDIDA:**

- Felicitar por haber llegado a esta etapa del tratamiento, por su constancia, trabajo y determinación.
- Confirmar día y hora acordado de la próxima llamada.



# DIA 7

**OBJETIVO:** Reforzar la motivación para mantenerse sin fumar.

## TRABAJO DEL DÍA:

- Analizar mantenimiento de la abstinencia, caídas, estrategias que está aplicando.
- Identificar riesgo de recaída.
- Tratar que el paciente pueda identificar si los episodios de craving responden a dependencia física o psicológica, para actuar en consecuencia.

## **INFORMACIÓN:**

Hablar de la "fragilidad" de la motivación, la importancia de identificar cuando disminuye y cómo recomponerla.

Explicar los componentes: importancia atribuida a la abstinencia y autoeficacia.

Recomendar la recompensa como forma de reforzar la motivación.

## **Evaluar MEDICACIÓN.**

## TAREAS:

1. Realizar al menos una actividad placentera especial como premio por esta sin fumar.
2. Identificar las cosas que disfruta de su día a día, como fuentes reales de placer diario.

## DESPEDIDA:

- Felicitaciones otra vez por haber conseguido su objetivo de mantenerse sin fumar. Cada día piense en mantenerlo sólo por ese día.
- Confirmar día y hora acordado de la próxima llamada.



# DÍA 8

**OBJETIVO:** Reforzar la motivación para mantenerse sin fumar.  
Despedida

## TRABAJO DEL DÍA:

- Hablar de las actividades placenteras y recompensas que ha logrado.

### **Si no logró mantenerse sin fumar:**

Reforzar la motivación, para que siga trabajando con lo aprendido. Sugerir que busque apoyo presencial cuando se abran las policlínicas.

### **Si lo logró:**

Felicitar por haber llegado a la meta.

Recordar que debe cuidar la motivación y prevenir las caídas, planificar cómo manejar las situaciones de riesgo y tener un plan por si tiene una caída, para evitar seguir fumando.

**Evaluar MEDICACIÓN.** Si la está tomando, asegurarse que complete por lo menos 2 meses de medicación luego de iniciada la abstinencia. Es necesario por lo menos un control al mes.

## TAREAS:

1. Mantener su logro.
2. Festejar cada nuevo mes sin fumar y recompensarse con actividades placenteras.

## DESPEDIDA:

- Felicitar por haber conseguido su objetivo de mantenerse sin fumar.
- Informar que se lo llamará dentro de 1 mes.
- Recordar que puede comunicarse con la U de T cuando lo desee al teléfono...



**FONDO NACIONAL  
DE RECURSOS**

---

*Medicina Altamente Especializada*