

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.



DÍA 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