

Sesiones de intervención para dejar de fumar en Atención Primaria

Enero 2020

Contenidos de las visitas

**DEJAR DE FUMAR
UNA VEZ Y PARA
SIEMPRE**



Coordinación de la elaboración del documento:

Pablo Pérez Solís, Médico de Familia y Comunidad. Coordinador de la Estrategia para un Nuevo Enfoque de la Atención Primaria, Dirección General de Política y Planificación Sanitaria.

Revisores/as

Carmen González Carreño, Enfermera. Unidad Especializada de Tabaquismo del Área III

Jose Manuel Iglesias Sanmartin, Médico de Familia. Unidad Especializada de Tabaquismo del Área IV.

Han revisado o realizado aportaciones:**Por parte de la Dirección General de Salud Pública**

Rafael Cofiño Fernández, Director General

José Ramón Hevia, Jefe de Servicio de Salud Poblacional

Pilar Alonso Vigil, Servicio de Salud Poblacional

Victoria Díaz Fernández, Servicio de Salud Poblacional

Camino Gontán Menéndez, Servicio de Salud Poblacional

Por parte de la Dirección General de Política y Planificación Sanitarias:

Lidia Clara Rodríguez García, Directora General

Por parte del Servicio de Salud del Principado de Asturias:

Lucía Grande Alvarez. Servicio de Calidad y Gestión Clínica. Dirección de Atención y Evaluación Sanitaria

Óscar Suárez Álvarez. Coordinador de Gestión Asistencial. Dirección de Atención y Evaluación Sanitaria

Irene López Covián, Subdirección de Infraestructuras y Servicios Técnicos

Por parte de la Red Asturiana de Centros Sanitarios Libres de Tabaco:

Gema Castaño de las Pozas (Área I)

Beatriz Suárez Baena (Área II)

Soledad Pérez Vidal (Área III)

Manuel Ángel Martínez Muñiz (Área III)

Raquel García García (Área IV)

Marta María Rodríguez Suárez (Área IV)

Eva López Álvarez (Área IV)

Ana María Alonso González (Área V)

Amelia Alzueta Álvarez (Área V)

Montserrat Gutiérrez Bengoechea (Área VI)

Ángeles Díez Felgueroso (Área VII)

Ana Cortés Velarde (Área VIII)

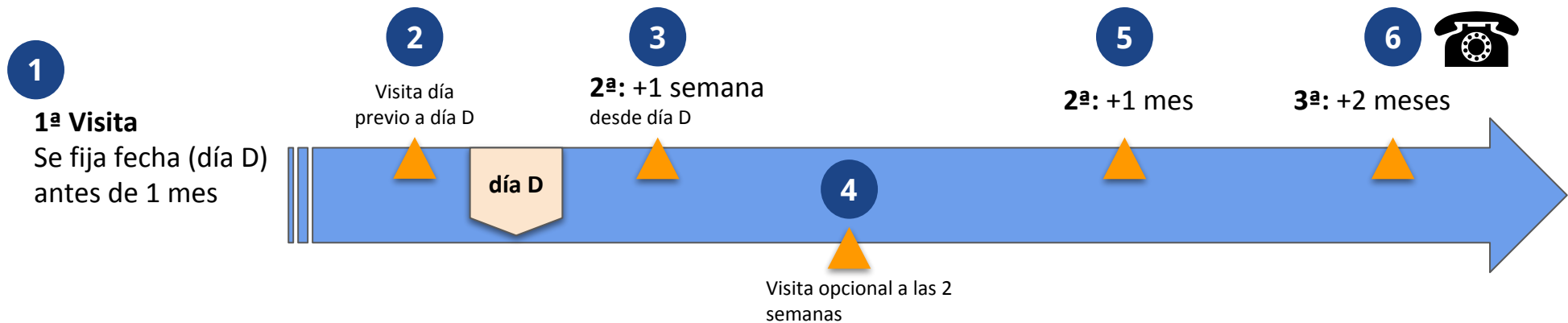
Enero de 2020,
Consejería de Salud del Principado de Asturias
Dirección General de Política y Planificación Sanitarias
Dirección General de Salud Pública
Estrategia para un Nuevo Enfoque de la Atención Primaria

2020. Creative Commons Atribución/Reconocimiento-NoComercial 4.0 Licencia Pública Internacional — CC BY-NC 4.0



Seguimiento inicial de la intervención para deshabituación tabáquica

propuesta adaptable a organización local



- Resto de seguimiento: son recomendables dos revisiones posteriores (pueden ser telefónicas) hasta el 6º mes de abstinencia (→ final de fase de acción).
- Revisión final a los 12 meses de suspender hábito (**pasa a exfumador/a**)



Seguimiento inicial de la intervención para deshabituación tabáquica

propuesta adaptable a organización local



1

Visita en fase de preparación

Paciente que tiene fecha fijada dentro del siguiente mes.

TEMAS

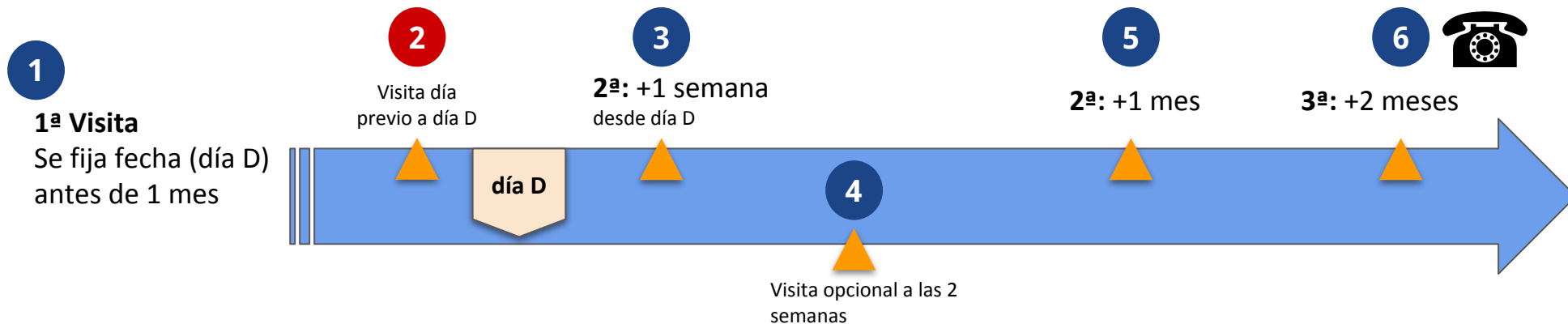
- Consolidación de motivación y decisión.
- Mitos sobre el tabaco y su abandono.
- Reconocer el tabaco como una droga. Por qué se fuma.
- Importancia de pedir ayuda y apoyo social (cómplice).
- Lista de motivos por los que quiere dejar de fumar.
- Recursos y habilidades para dejar de fumar. Fomentar **autoeficacia** (percepción de capacidad para el abandono).
- Autorregistro y ejercicios de desautomatización.
- Entender el tratamiento farmacológico, prescripción y explicación si procede

MATERIAL:

- **Cronograma** de visitas
- "Beneficios de dejar de fumar"
- "Lista de motivos"
- "Ideas erróneas y mitos sobre el tabaco" (OMI)
- "Ejercicios de desautomatización (incluye autorregistro)"

Seguimiento inicial de la intervención para deshabituación tabáquica

propuesta adaptable a organización local



2

Visita en fase de preparación (día previo)

TEMAS

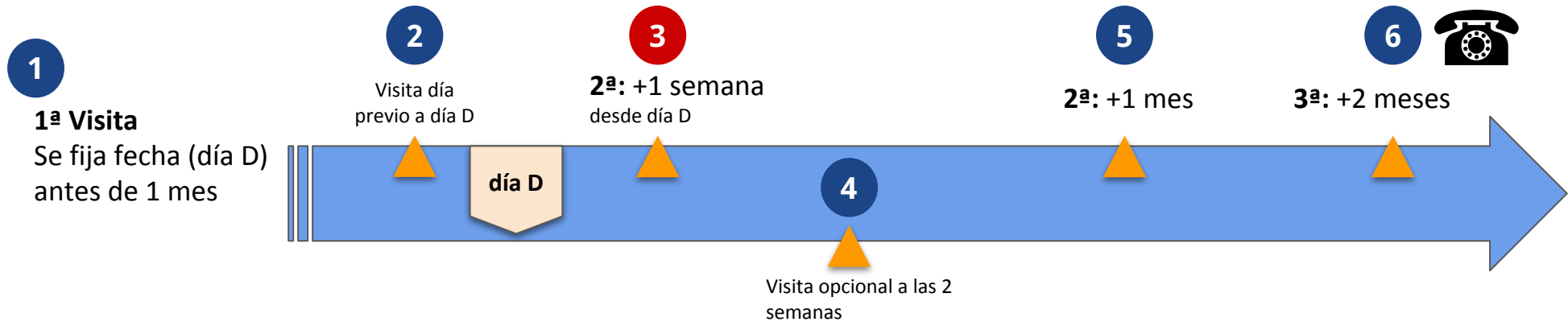
- Revisión del autorregistro.
- Explicación del síndrome de abstinencia: Técnicas autocontrol , respiración y relajación.
- Explicar la relación tabaco y aumento de peso: recomendaciones.
- Instrucciones y pautas para los primeros días sin fumar. Alternativas al tabaco.
- Comenzar con los fármacos el día D en el caso de la TSN.

MATERIAL:

- “Controlar situaciones de riesgo y lista de alternativas” (OMI)
- “Recomendaciones para los primeros días” (autorregistro, síndrome de abstinencia) (OMI)

Seguimiento inicial de la intervención para deshabituación tabáquica

propuesta adaptable a organización local



3

Visita al 7º día del día D (fase de acción)

TEMAS

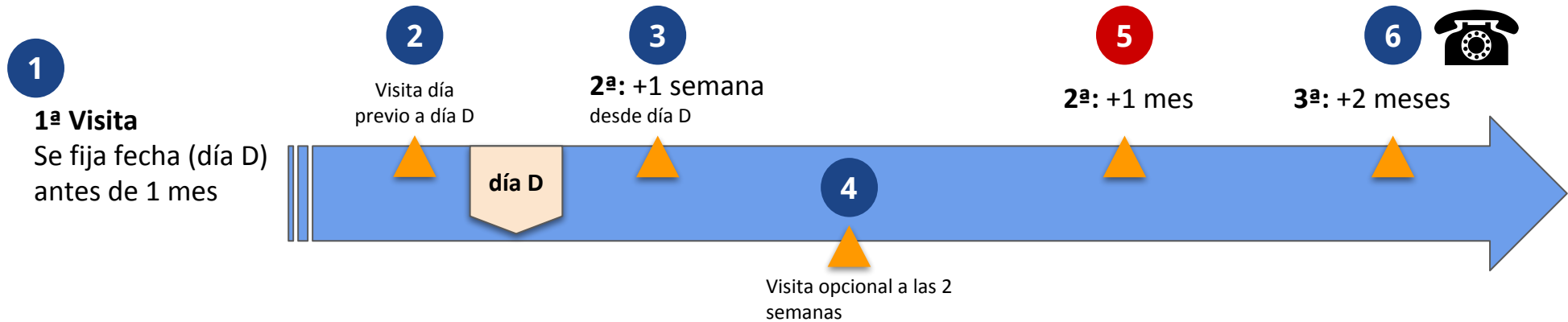
- Reforzar la abstinencia o cambios positivos y felicitar.
- Problemas y soluciones: síndrome de abstinencia;
- Prevenir y detectar recaídas. Situaciones de riesgo. Excusas y autoengaños.
- Cambios positivos al dejar de fumar.
- Control de peso.
- Control y dudas sobre tratamientos
- Recordatorio y dudas sobre técnicas de relajación, actividades distractoras, alternativas al tabaco, hábitos, etc.
- TAREA: Evitar las situaciones de riesgo durante aproximadamente una semana más y posteriormente comenzar a afrontarlas de forma paulatina.

MATERIAL:

- “Prevención de recaídas” (prevención, qué hacer en recaída, excusas y autoengaños)
- “Controlar situaciones de riesgo y lista de alternativas” (OMI)
- “Educación dietética” (OMI)

Seguimiento inicial de la intervención para deshabituación tabáquica

propuesta adaptable a organización local



5

Visita al mes del día D (fase de acción)

TEMAS

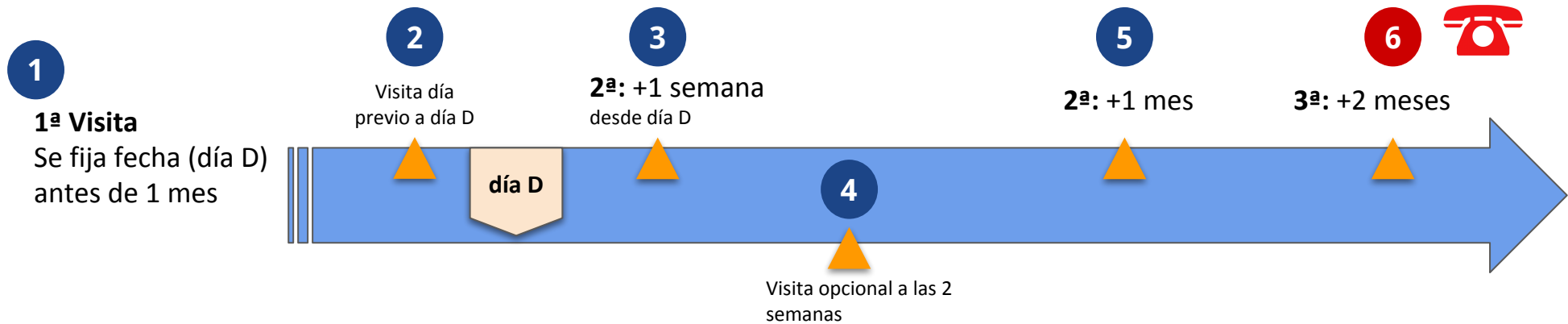
- Motivar y reforzar la abstinencia, estrategias de afrontamiento y autocontrol.
- Escuchar y resolver problemas: recaídas (enfoque positivo, relativizar fracaso y culpa), aumento de peso, tristeza,...
- Reforzar actitud de vigilancia ante posibles situaciones de riesgo.
- Promover hábitos saludables: ejercicio físico, alimentación sana,...
- Control y dudas de tratamientos.

MATERIAL:

- Según material entregado hasta el momento
- "Prevención de recaídas" (prevención, qué hacer en recaída, excusas y autoengaños)

Seguimiento inicial de la intervención para deshabituación tabáquica

propuesta adaptable a organización local



6

Revisión a los dos meses del día D (fase de acción; puede ser telefónica)

TEMAS

- Felicitar y reforzar la abstinencia..
- En las recaídas: análisis y reestructuración del proceso de cambio de conducta. Citar si es preciso.
- Programar siguiente contacto: recomendables a los 3, 6 y 12 meses (pasa a ex-fumador) de dejar de fumar.

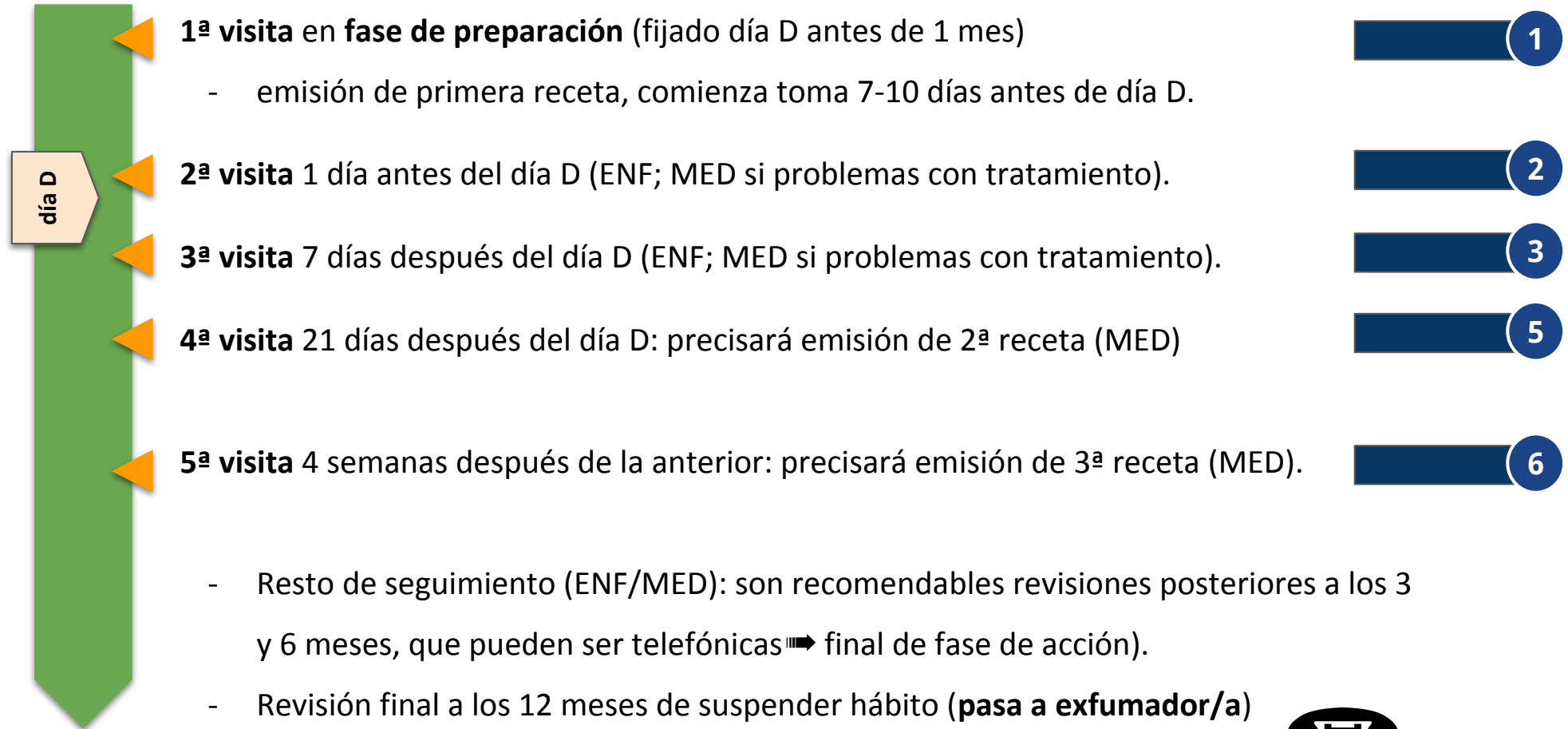
MATERIAL:

- Según material entregado hasta el momento o solicitud de paciente.

Esquema adaptado al tratamiento farmacológico financiado

propuesta adaptable a organización local

Contenidos y materiales de visita:



Enero de 2020,
Consejería de Salud del Principado de Asturias
Dirección General de Política y Planificación Sanitarias
Dirección General de Salud Pública
Estrategia para un Nuevo Enfoque de la Atención Primaria