

Intervención Intensiva en Consulta



A lit cigarette is shown at the bottom left, with a glowing red tip and a white ash tip. A plume of white smoke rises from the cigarette, swirling upwards and to the right against a solid blue background. The text "1ª VISITA" is positioned in the upper right area, and "¿Iniciativa?" is in the lower right area.

1ª VISITA

¿Iniciativa?



Felicitar Programa

Evaluación-OMI

Experiencias Expectativas



**Elegir/Posponer día D y citar
Explicar ayuda farmacológica s/p.
Iniciar intervención psicosocial**

Intervención psicosocial

- **Fecha de abandono** (predictor de éxito, 4 veces).
- **Comunicarlo al entorno** (complicidad y apoyo).
- **Desarrollo habilidades y resolución de problemas** evitar situaciones, resistir compulsión, romper asociaciones, buscar sustitutos, autorregistros, desautomatizar.
- **Proporcionar apoyo** (reforzar motivaciones y beneficios, fortalecer confianza, evitar fantasía de control, prevenir problemas secundarios como peso o ansiedad, enseñar algún ej. relajación)

El “Día Elegido”



Trucos

Seguimiento



Tras día D
A + intensidad+ resultados

Seguimiento

Contenido:

Abstinencia absoluta.
Abordaje de problemas y trucos.

Adherencia tratamiento.

Reforzar motivación
Resaltar beneficios
obtenidos.

Craving

Prevenir recaídas





CRAVING

Cede en pocos minutos

Pensar en otra cosa.

Alejarse de la situación

Recordar los motivos por los que quiere dejar de fumar.

Respirar profundamente 3 veces o intentar otras técnicas de relajación.

Masticar chicle sin azúcar o comer algo bajo en calorías o beber líquidos

Caída: acontecimiento puntual. Fumar un cigarrillo en una ocasión tras un tiempo sin fumar.



Recaída: Volver a consumir cigarrillos de forma habitual. 70-80% de casos

Frecuentemente 3 o 4 intentos.

¿Cómo prevenir las recaídas?



Craving.
Una sola calada
Situaciones de riesgo
Desarrollar estrategias
Manejo de estrés

No culpabilizar
No insistir en 6 meses

Tratamiento farmacológico



Mayor tasa de éxitos

Tratamiento según dependencia

TF > 7: conveniente

**TF 6 a 7: no más allá de la
TSN.**

TF de 0 a 5, no necesario



Qué fármaco usar:

Preferencias del paciente

Experiencias previas

Grado de dependencia

Experiencia del
profesional

No usar si consumo < de
10 cig

Contraindicaciones



Pacientes con enfermedad cardiovascular

- Incertidumbre en cuanto a **seguridad** (los ensayos y revisiones sistemáticas han evaluado **eficacia**).
- Guías ([Canadá](#), [Australia](#), [NICE](#)):
 - **TSN: segura** en pacientes con ECV estable. En evento reciente o mal controlados: acordar el tratamiento con el paciente y complementarlo con terapia conductual.
 - **Bupropión seguro y eficaz** en fumadores con enfermedad cardíaca estable.
 - **Vareniclina: incertidumbre** en pacientes con enfermedad aguda e inestable

Fármacos

	Eficacia (12meses)	Duración tto
Vareniclina	33,2%	3 meses
Bupropión	24,2%	7-9 semanas
Chicle de nicotina	19%	3 meses
Comprimido de nicotina	20%	3 meses
Parche de nicotina	23,7%	3 meses

Vareniclina y Bupropion

Día D



Vareniclina y Bupropion

Bupropion

Semana previa al día D	A partir del día D hasta semana 12
1 comp 150 mg en ayunas	2 comp 150 mg separados por 8 hrs.

Varenicline

Días 1-3	Días 4-7	Días 7 hasta semana 12
1 comp 0,5 mg por la mañana	1 comp 0,5 mg por la mañana y otro de 0,5 por la noche	1 comp 1 mg por la mañana y otro por la noche

el día D se fijará entre los días 8 y 14

Efectos secundarios y Contraindicaciones

	www.fisterra.com/guias-clinicas/guia-tabaquismo/#4315		fisterra tabaco	
	Bupropion (Zyntabac®)	150 mg/día durante 6 días, seguir con 150 mg dos veces al día. Duración 8-9 semanas (hasta 6 meses para mantener abstinencia).	<ul style="list-style-type: none">▶ Insomnio ($\geq 1/10$).▶ Boca seca▶ reacciones cutáneas.▶ Mareo ($\geq 1/100$ a $< 1/10$).▶ Convulsiones ($< 0,1\%$).	<ul style="list-style-type: none">▶ Historia de convulsiones.▶ TCE.▶ Anorexia o bulimia.▶ Drogas IMAO.▶ Drogas que disminuyen umbral convulsiones.
	Vareniclina (Champix®)	1º-3º día 0,5 mg/día. 4º-7º día 0,5 mg dos veces al día. 8º hasta finalizar el tratamiento 1 mg dos veces al día. Duración 12 semanas, se puede mantener hasta 24 semanas.	<ul style="list-style-type: none">▶ Náuseas.▶ Cefalea.▶ Sueños anormales.▶ Insomnio ($\geq 1/10$).	<ul style="list-style-type: none">▶ Hipersensibilidad al principio activo o a cualquiera de los excipientes.

TSN



Qué y cómo usar TSN?

Tabla 2: Terapia Sustitutiva con Nicotina.

Determinaciones		Opciones terapéuticas		
NCD	FTND (puntos)	Chicle	Parche 24 horas	Parche 16 horas
10 - 19	≤ 3	2 mg: 8 a 10 piezas día 8 a 10 semanas	21 mg 4 semanas 14 mg 4 semanas	15 mg 4 semanas 10 mg 4 semanas
20 - 30	4 a 6	4 mg / 60 minutos 12 semanas	21 mg 4 semanas 14 mg 4 semanas 7 mg 4 semanas	15 + 10 mg 4 semanas 15 mg 4 semanas 10 mg 4 semanas
> 30	≥ 7	4 mg / 60 minutos 12 o más semanas	21 mg 6 semanas 14 mg 4 semanas 7 mg 2 semanas	15 + 10 mg 4 semanas 15 mg 4 semanas 10 mg 4 semanas
			Terapia combinada: parche más chicle	

¿Hay que sabérselo?

Consultar e Individualizar



**Digital o papel
Fisterra 2011**

Consenso CNPT, 2013

**Biblioteca OMI: Protocolos
y Guías, Tabaco, 2002**

Astursalud, Profesionales, 2009

Tabla 5. Tabla resumen de los fármacos disponibles para el tratamiento para dejar de fumar.

Producto	Dosis/Duración*	Efectos secundarios	Contraindicaciones	
			Generales	Específicas
Parche de Nicotina de 24 horas (Nicotinell®) de 21, 14 y 7 mg.	21 mg/día 4-6 semanas 14 mg/día 2 semanas 7 mg/día 2 semanas	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Irritación cutánea. ▶ Insomnio. ▶ Mareo. ▶ Mialgias. ▶ Cefaleas. 		<ul style="list-style-type: none"> ▶ Dermatitis generalizada.
Parche de Nicotina de 16 horas (Nicorette®) de 15, 10 y 5 mg.	15+10 mg/día 4-6 semanas 15 mg/día 2 semanas 10 mg/día 2 semanas		<ul style="list-style-type: none"> ▶ HTA no controlada. ▶ Cardiopatía no controlada. ▶ Arritmia no controlada. 	
Chicles de Nicotina de 2 y 4 mg.	12-15 piezas/día 8-10 semanas 8-10 piezas/día 3-6 meses	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Dolor articulación temporomandibular. ▶ Hipo. ▶ Mal sabor de boca. 		<ul style="list-style-type: none"> ▶ Alteraciones de la articulación temporomandibular. ▶ Inflamación orofaríngea. ▶ Trastornos dentarios.
Comprimidos para chupar (Nicotinell®)	1 comprimido cada hora, máximo 25 al día. Duración 3 meses, con reducción a partir de seis semanas.	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Irritación de garganta. ▶ Aumento de salivación. 		<ul style="list-style-type: none"> ▶ Esofagitis activa. ▶ Inflamación oral y faríngea.

Consejos uso TSN



- ▶ Utilizar sobre piel sana y sin vello a nivel del tronco, parte superior del brazo o cadera. En mujeres no aplicar sobre el pecho
- ▶ Empezar a usar al levantarse el día de dejar de fumar y retirar:
 - el de 24 h al día siguiente
 - el de 16 h por la noche
- ▶ Cambiar de localización cada día y no repetir en 7 días
- ▶ Masticar el chicle hasta percibir un sabor «picante», colocarlo entre la encía y la pared bucal para permitir que la nicotina se absorba. Cuando disminuya el sabor, volver a masticar (ir cambiando el sitio de colocación del chicle)
- ▶ Chupar el comprimido lentamente hasta percibir un sabor «picante», colocarlo entre la encía y la pared bucal para permitir que la nicotina se absorba. Cuando disminuya el sabor, volver a chupar (ir cambiando el sitio de colocación del comprimido)
- ▶ Utilizar cada chicle o comprimido durante 30 minutos
- ▶ Absorción limitada por la ingesta de café, bebidas ácidas o refrescos, por lo que deben evitarse durante los 15 minutos anteriores

Puede ser útil



**Información escrita
Consejos sobre SU método
APP o Web**

ALGUNOS RECURSOS

PÁGINAS EN LA WEB

CNPT: Recursos para fumadores

- Ministerio de Sanidad
- AECC
- Mi vida sin ti

APLICACIONES MÓVIL

- Stop Smoking
- www.exsmokers.eu/es-es

LIBRO

Dejar de fumar es fácil, si sabes como

COMISIÓN EUROPEA. Ayuda online

Campaña "Los fumadores no abandonan" plataforma digital [iCoach](#), para ayudar a los fumadores a dejar el hábito al ritmo que ellos elijan.

Los fumadores de todos los países de la UE pueden acceder a iCoach de forma gratuita y en su propia lengua a través de las páginas nacionales de Facebook.

La plataforma iCoach analiza los tipos de hábito y ofrece consejos diarios adaptados a cada fumador. La campaña incluye también eventos de alcance nacional para el gran público y los medios de comunicación.

CONGRATULATE AN EX-SMOKER
Celebrate the Day of the Ex-Smoker and congratulate your friends who have quit smoking.
CONGRATULATE NOW!

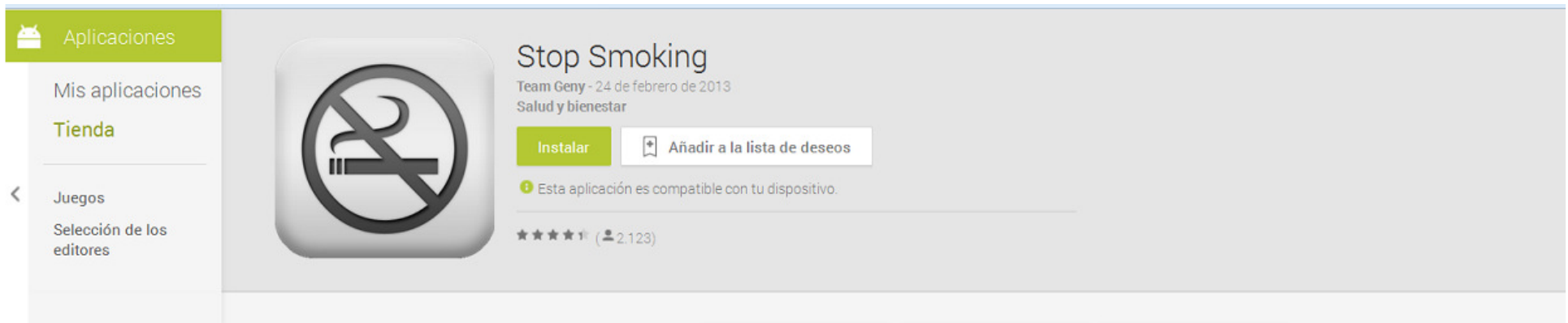
JOIN BOB SINCLAR AND CONGRATULATE AN EX-SMOKER.

JOIN VICTORIA AZARENKA AND CONGRATULATE AN EX-SMOKER.



STOP SMOKING: Aplicación Android

Ver estadísticas como tiempo desde el abandono del tabaco, el número de cigarrillos que no han fumado, dinero que ha ahorrado,...



Aplicaciones

Mis aplicaciones

Tienda

Juegos

Selección de los editores

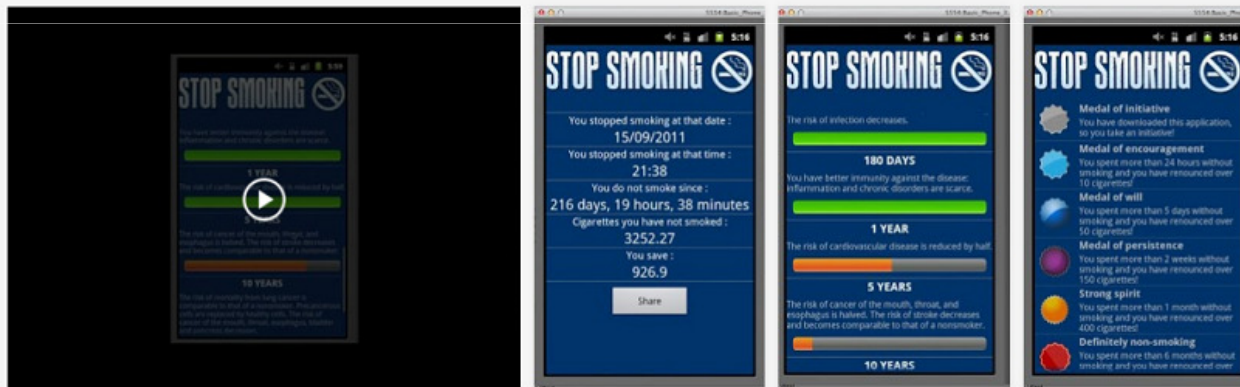
Stop Smoking

Team Geny · 24 de febrero de 2013
Salud y bienestar

Instalar Añadir a la lista de deseos

Esta aplicación es compatible con tu dispositivo.

★★★★☆ (2.123)



Descripción

Dejar de fumar es un reto que se debe enfrentar como un juego. Por eso la Team Geny presenta Stop Smoking, una aplicación Android para dejar de fumar!

Con Stop Smoking, usted puede:

- Ver las estadísticas detalladas (tiempo desde el abandono del tabaco, el número de cigarrillos que no han fumado, dinero que ha ahorrado,...)
- Ver su salud cada día
- Ganar medallas en eventos especiales (por ejemplo, no fumar durante 30 días)



Es fácil. Todos podemos