

DESHABITUACIÓN TABÁQUICA: TERAPIA GRUPAL E INDIVIDUAL



Fernanda del Castillo Arévalo
Luis Argüelles Otero

¿Sabías esto?

Si decides dejar de fumar, puedes ver resultados a los 20 minutos...



1 **20 MINUTOS**
SE NORMALIZA LA PRESIÓN ARTERIAL Y LA FRECUENCIA CARDÍACA.

2 **8 HORAS**
MEJOR OXIGENACIÓN PULMONAR.

3 **48 HORAS**
SE NORMALIZAN LOS SENTIDOS DE GUSTO Y OLFATO.

4 **72 HORAS**
SE NORMALIZA LA FUNCIÓN RESPIRATORIA.

5 **6 MESES**
SE REDUCEN LOS CATARROS, RESFRÍOS Y BRONQUITIS.

6 **1 AÑO**
SE REDUCE HASTA LA MITAD EL RIESGO DE INFARTOS.

7 **4 AÑOS**
EL RIESGO DE PADECER ENFERMEDADES DEL CORAZÓN SE IGUALA CON EL DE LOS NO FUMADORES.

8 **10 AÑOS**
EL RIESGO DE PADECER CÁNCER DE PULMÓN SE IGUALA CON EL DE LOS NO FUMADORES.



Multy ideas | 8009995108



CONSEJO PROFESIONAL

A TODOS > 10 años. Periodicidad c/2 años.

- No Fuma: ¡ACTÚA! Felicitar. En adolescencia prevención.
- Sí Fuma:
 - PPJ → Tabaco Valoración.
 - Crear Episodio CIAP OMI
 - Valorar Estadío Cambio
 - Test Fagerström (Dependencia a la nicotina)
 - Test Richmond (Motivación al cambio)



Resultados: 5-10% abstinentes; si se acompaña de seguimiento: 20%

CARACTERÍSTICAS

1. Breve: 2-3'

2. Personalizado

Adolescentes: manos/dientes amarillos, arrugas piel

Adultos: tabaquismo pasivo hijos, dinero, salud...

3. Firme y serio: incidir importancia.

4. Oportuno: aprovechar consultas (catarros, reagudizaciones, embarazos), acorde a cada estadio de cambio.

5. Motivador: centrarse en aspectos positivos, más que negativos.

EVITAR CONFRONTACIÓN!! Reafirmación de su conducta.

MTC: Prochaska y DiClemente

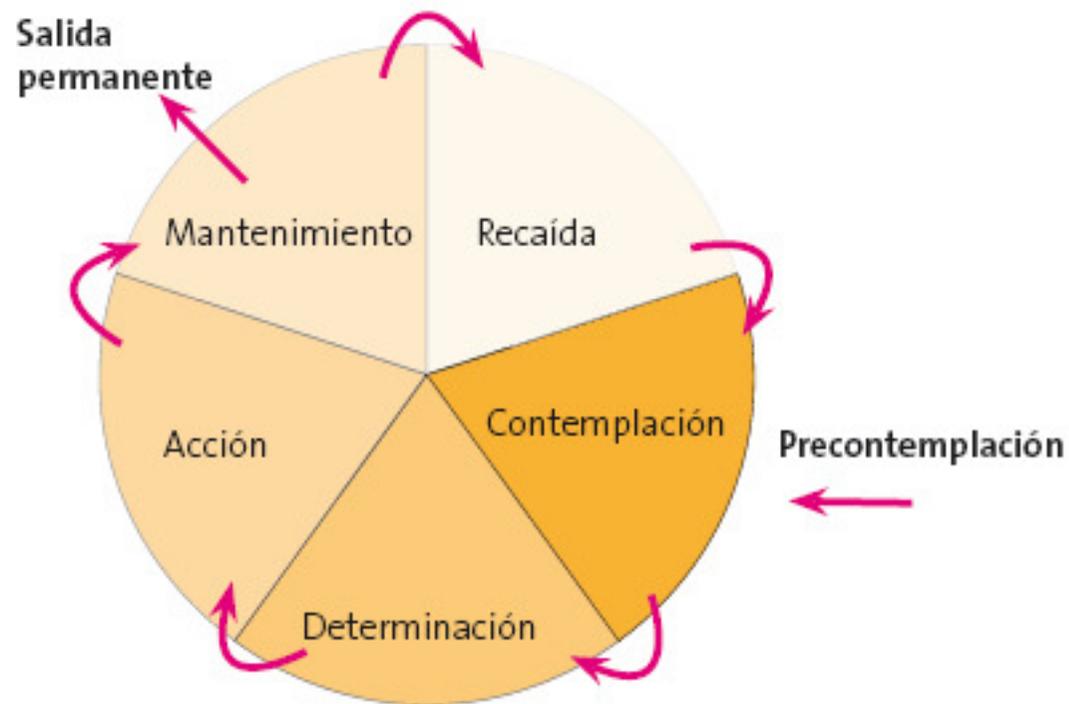


Figura 1. Valoración del estado para cambiar: fases (Prochaska y DiClemente)

Tomado de: Miller WR, Rollnick S. La entrevista motivacional. Preparar para el cambio de conductas delictivas⁴.

Intervención Mínima vs Intervención Intensiva

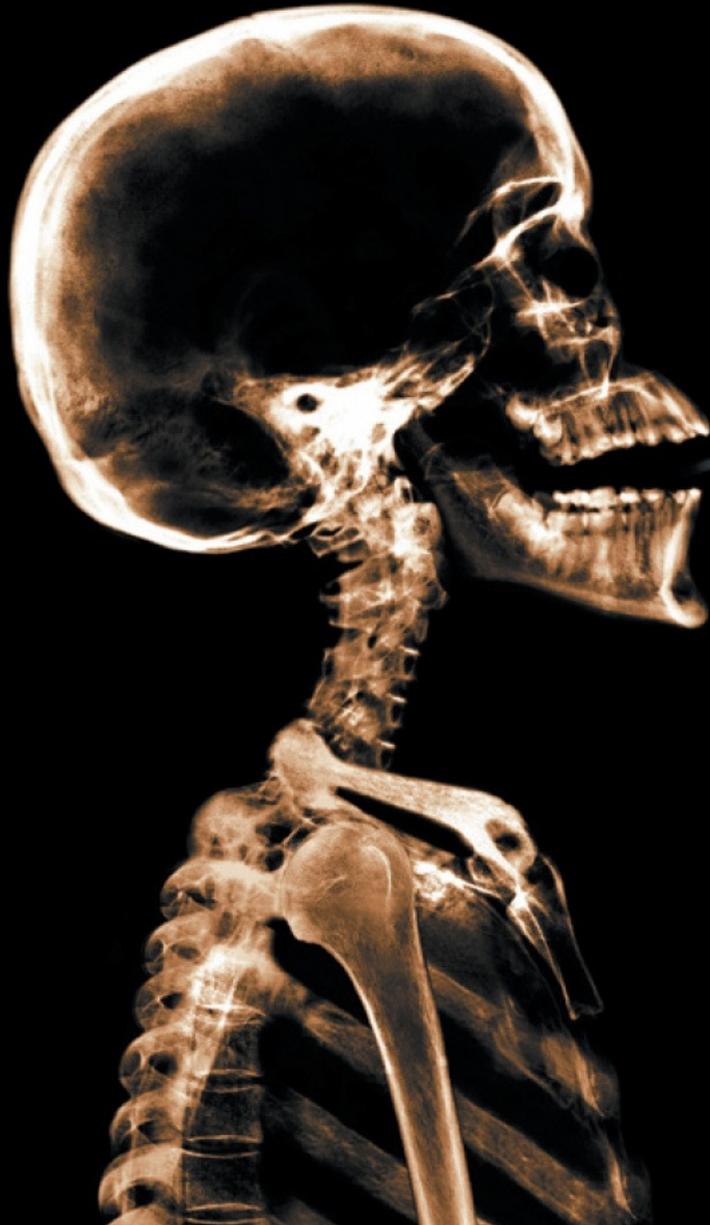
Diferencias: duración y número sesiones.

Mínima: 1 sola sesión, duración 3-5 minutos.

Intensiva: más de 4 sesiones, al menos 10 minutos cada una de ellos.



INTERVENCIÓN MÍNIMA EN AP



Modelo de las 5As

1. Ask (Averiguar).
2. Advise (Aconsejar).
3. Asses (Apreciar).
4. Assist (Ayudar).
5. Arrange (Acordar).

CRITERIOS DERIVACIÓN A UNIDADES ESPECIALIZADAS TABAQUISMO

1. Tres o > intentos serios de abandono, tratados por un profesional sanitario.
2. Enfermedades psiquiátricas.
3. Pacientes con serios problemas de salud relacionados con el tabaco (CI, EPOC, arritmias cardíacas graves no controladas, enfermedad vascular no controlada).
4. Otros trastornos adictivos.
5. Embarazadas que deseen dejar de fumar y no puedan conseguirlo sin ayuda especializada.
6. Poblaciones de alto riesgo socio-sanitario.

Un fumador está preparado para

dejar de



1. DESEA dejarlo
2. Es CAPAZ de PONER FECHA para dejar de fumar en un plazo máximo de 1 MES.

FASE DE PREPARACIÓN → Terapia Grupal

15% de los fumadores

TERAPIA GRUPAL

- No existe superior efectividad frente a la terapia individual *vs* deshabituación alcohólica.



VENTAJAS	INCONVENIENTES
Comunicación multidireccional	Ausencia de Confidencialidad
Menos culpabilizadora	No personalización de objetivos
Socialización	No trabaja en necesidades particulares
Refuerzo y apoyo	Falta destreza personal sanitario
Riqueza en búsqueda de alternativas	Mayor inversión de tiempo

Características Terapia Grupal

- Número participantes: ideal 6-12 personas.
- Periodicidad: semanal.
- Duración: 1h.
- Número de sesiones: 5, demostrado que más de 5 no aumenta su efectividad. (5-7)



Guía para dejar de Fumar SESPA

-RhD: Reducción hasta Dejarlo

vs Cesación definitiva



Imagen: Agencia Sanitaria Alto Guadalquivir

MATERIAL PARA EL PACIENTE



Contrato con el Profesional

Por la presente me comprometo a dejar de fumar el día (dentro de 35 días a partir de hoy).

Elija a 3 personas importantes para usted, con las que vive y se relaciona habitualmente, y comuníqueles que va a dejar de fumar en esa fecha:

- 1.....
- 2.....
- 3.....

Pida a sus amistades que, a partir de ahora, no le ofrezcan cigarrillos.

Firmado:

Fecha:

Gráfica de Consumo

12	X															
11																
10		X														
9																
8																
7																
6												X				
5							X		X							
4											X					
3														X		
2															X	
1																X
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

 Número Cigarrillos

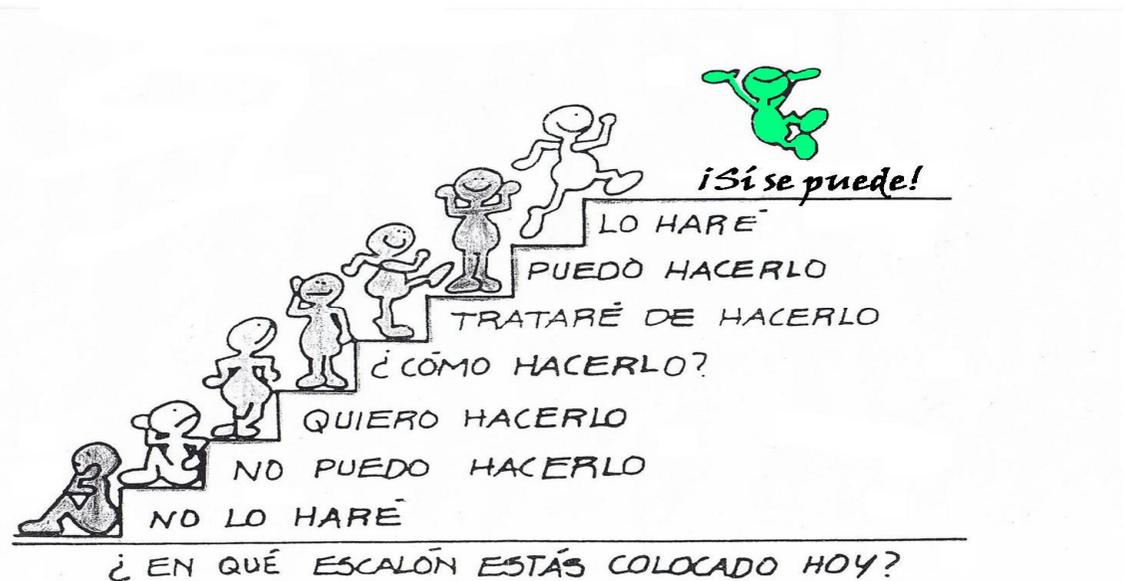
 Días de consumo

PRIMERA SESIÓN

Objetivo: Aumentar Motivación

Tareas a realizar:

1. Fijar Día D en los próx. 30 días.
2. Lista de motivos (pegarla en nevera, espejo del baño, para reforzar).
3. Registro de cigarrillos: conocer forma consumo.
4. Rechazar cigarrillos.



SEGUNDA SESIÓN

Objetivo: Empezar reducción tabaco y c/situaciones.

Tareas a realizar:

1. Conocer día D de todos los participantes y comentar experiencias.
2. Reducción ingesta nicotina: 25-30% semanal
 - . Cambio de marca y = nº cigarrillos.
 - . Misma marca y < nº cigarrillos.

Fumar 1/3 menos.

3. Cambios en la forma de fumar.
4. Dejar de fumar en 3 situaciones.
5. Cooximetría.



TERCERA SESIÓN

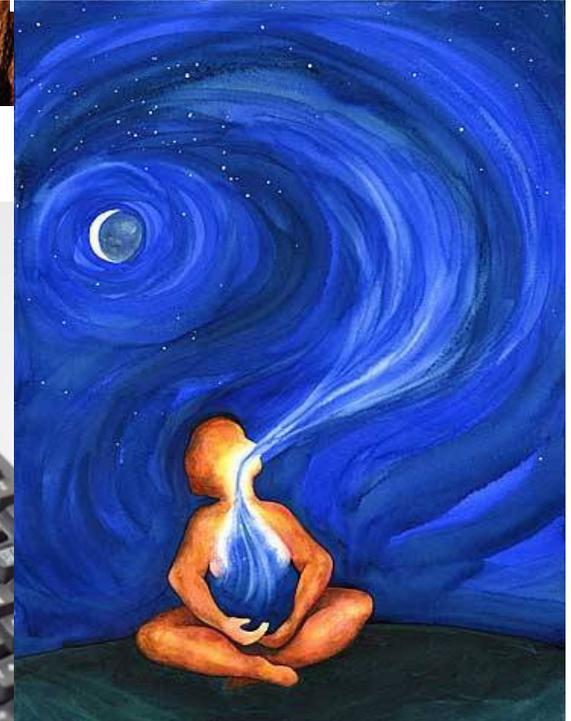
Objetivo: Motivar continuar conducta y reducción progresiva.

Tareas a realizar:

1. Ver cómo ha transcurrido la anterior semana, analizar respuestas.
2. Reducción progresiva.
3. Dejar de fumar en 3 situaciones nuevas.
4. Cooximetría.



Y PARA SUPERAR...



CUARTA SESIÓN

Objetivo: Motivación y reducción progresiva.

Tareas a realizar:

1. Analizar experiencias vividas.
2. Reducción progresiva: si no permite cambio marca: 25% menos de n° cigarrillos.

Fumar 1/2 sólo

3. Retrase ciertos cigarrillos (30').



QUINTA SESIÓN

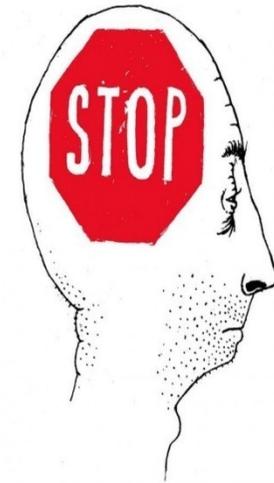
Día D. Preparación PREVIA:

1. Lavar ropa/coche.
2. Tirar objetos/regalar: ceniceros, mecheros, cigarrillos.
3. Planificar el día: hacer cosas distintas y estar ocupado 100%



DÍA D ¡ACCIÓN!

- SIN PRISAS!! Cambia rutina y evita estrés.



- Pensar en el presente: dejar de fumar HOY.



SEXTA SESIÓN

¡¡Mantenimiento!!

- Reforzar decisión, MOTIVAR.
- Explicar diferencia Caída vs Recaída. RIESGO
- Pensar estrategias para afrontar Tentaciones.
- SAN: *Craving*, sequedad de boca, estreñimiento, insomnio, irritabilidad, falta de concentración, ↓ FC, ↓ TA.



Recaída: varios cigarrillos/día durante al menos 7 días.

Caída: cigarro/s días puntuales.

EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN PROFUNDA



TÉCNICA

- Posición: al inicio tumbado. Postura cómoda.
- Mano: sobre el estómago.
sobre el pecho.



6 - 3 - 12

- Inhalar: llenando primero estómago y luego pulmones.
Nariz
- Exhalar: vaciando primero estómago y luego pulmones.
Boca (sin hacer ruido).

Duración cada sesión: 2-3 mins.

Frecuencia: 3-4 veces/día.

RELAJACIÓN PROGRESIVA JACOBSON

- Reduce tensión física y psicológica.
- Postura: cómoda, ojos cerrados, luz tenue, habitación tranquila, sentada.

Tensión: 5 segundos.

Relajación: 20 segundos.

Importante:

Mantener respiración mientras tensamos músculos, de cada grupo específico.

Video: Relajación breve y fácil

