

**UNIVERSIDAD DEL SURESTE  
CAMPUS TUXTLA GUTIERREZ,  
CHIAPAS**

**MEDICINA HUMANA 5TO SEMESTRE**

**UNIDAD IV**

**PSIQUIATRIA**

***CONSUMO DE TABACO***

**DR. SAMUEL ESAU FONSECA**

**DEBORA NIETO SANCHEZ**

# CONSUMO DE TABACO

## ➤ **Tabaquismo**

La OMS define al tabaquismo como una enfermedad adictiva crónica que evoluciona con recaídas. La nicotina es la sustancia responsable de la adicción, actuando a nivel del sistema nervioso central. Es una de las drogas más adictivas (con más “enganche”), aún más que la cocaína y la heroína. Por ello es importante saber que aunque el 70% de los fumadores desean dejar de fumar, de ellos sólo el 3% por año lo logran sin ayuda.

El T es una adicción ya que cumple con las siguientes características:

- Conducta compulsiva, repetitiva
- No poder parar aún sabiendo el daño que causa
- *Tolerancia*: cada vez se necesita más sustancia para conseguir el mismo efecto.
- Síndrome de abstinencia: aparición de síntomas que causan discomfort cuando disminuye o cesa el consumo<sup>1</sup>
- Alteración de los aspectos de la vida diaria y social del adicto.

## ➤ **Definiciones operativas**

- Fumador. Es la persona que ha fumado por lo menos un cigarrillo en los últimos 6 meses. Dentro de este grupo se puede diferenciar:
  - *Fumador Diario*: Es la persona que ha fumado por lo menos un cigarrillo al día, durante los últimos 6 meses.
  - *Fumador Ocasional*: Es la persona que ha fumado menos de un cigarrillo al día; asimismo se lo debe considerar como fumador.
- Fumador Pasivo: Es la persona que no fuma, pero que respira el humo de tabaco ajeno o humo de segunda mano o humo de tabaco ambiental.
- Ex Fumador: Es la persona que habiendo sido fumador se ha mantenido en abstinencia al menos por los últimos 6 meses.
- No Fumador: Es la persona que nunca ha fumado o ha fumado menos de 100 cigarrillos en toda su vida.

➤ Recomendaciones para todos los integrantes del equipo de salud

Estas recomendaciones están estructuradas con un método mnemotécnico que facilita su aplicación: el ABC de la cesación.

○ Averigüe - Pregunte

- Todas las personas que concurren a un servicio de salud deben ser interrogadas acerca de su relación con el tabaco, con el fin de determinar su condición de fumador, fumador pasivo, ex-fumador o no fumador (ver definiciones).
- Las respuestas deberán ser registradas en la historia clínica, incluyendo la de los no fumadores.
- Actualizar regularmente la información registrada.

Según la situación del usuario, se deberá seguir averiguando según la tabla:

A. Averigüe o pregunte:	
FUMADOR	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pregunte sobre la severidad de la adicción:<ul style="list-style-type: none"><li>- ¿Cuánto tiempo hace que empezó a fumar?</li><li>- ¿Qué cantidad consume?</li><li>- ¿Cuánto tiempo tarda en encender el primer cigarrillo del día?</li><li>- ¿Puede permanecer sin fumar en un lugar donde está prohibido?</li><li>- ¿Fuma estando enfermo?</li></ul></li><li>• Averigüe la motivación para dejar de fumar</li><li>• Averigüe si ha tenido intentos previos de cesación</li><li>• Averigüe otras adicciones, enfermedades cardiovasculares, respiratorias o cánceres</li></ul>
EX FUMADOR	<ul style="list-style-type: none"><li>• Averigüe desde cuándo no fuma</li><li>• Pregunte si ha fumado algún cigarrillo ocasional</li><li>• Pregunte si está expuesto al humo de segunda mano (Fumador Pasivo). Indague especialmente en el hogar</li><li>• Transmita la importancia de defender su espacio libre de humo de tabaco</li></ul>
NO FUMADOR	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pregunte si está expuesto al humo de segunda mano (Fumador Pasivo) Indague especialmente en el hogar</li><li>• Transmita la importancia de defender su espacio libre de humo de tabaco</li></ul>

➤ **B. Breve consejo**

- Todas las personas que concurren a un servicio de salud, independientemente de su situación en relación al consumo de tabaco, deberán recibir un breve consejo.
- Está demostrado que el consejo de algún integrante del equipo de salud, de tan solo 30 segundos, puede disparar el intento de cesación de un fumador

<b>B. Breve consejo:</b>	
<b>FUMADOR</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● El objetivo del consejo es el abandono o cesación total del consumo de tabaco</li><li>● Aumente la motivación para dejar de fumar</li><li>● Destaque en pacientes fumadores reincidentes, que el abandono definitivo suele llegar después de varios intentos</li><li>● Personalice el consejo que brinda, explicando cómo se beneficiará su salud con la cesación y cómo el cigarrillo está relacionado a sus problemas de salud actuales</li></ul>
<b>FUMADOR OCASIONAL</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● El objetivo del consejo es el abandono o cesación total del consumo de tabaco</li><li>● Informe que a pesar del consumo ocasional siempre existen riesgos para la salud</li><li>● Reafirme que riesgo cero = consumo cero</li></ul>
<b>EX FUMADOR</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Sugiera evitar situaciones de vulnerabilidad</li><li>● Transmita la importancia de defender su espacio libre de humo de tabaco</li><li>● Resalte la importancia de la decisión de dejar de fumar y felicítelo</li></ul>
<b>NO FUMADOR</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Transmita la importancia de defender su espacio libre de humo de tabaco</li></ul>

➤ **C. Cesación**

Apoyo para la cesación del fumador

- El objetivo del tratamiento es el abandono o cesación total del consumo de tabaco. En todos los casos se debe brindar ayuda práctica planificando estrategias y apoyos, incluyendo la determinación de una fecha para el abandono.
- Las intervenciones pueden ir desde la entrega de material gráfico, consejo breve, apoyo conductual individual o grupal, hasta todas estas juntas.
- Está demostrado que a mayor calidad y cantidad de intervenciones, mayor será el éxito obtenido en la cesación y la prevención de la recaída.

- En los pacientes que esté indicado se realizará el tratamiento farmacológico adecuado.

A continuación se presentan estrategias específicas de intervención, a aplicar según el grado de motivación del paciente:

Grado de motivación	Intervenciones específicas
No preparados	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Promover un cambio de actitud frente al tabaquismo</li> <li>● Destacar la relación del tabaquismo con la enfermedad actual del paciente</li> <li>● Ante otros factores de riesgo del paciente, enfatizar el incremento de daño que implica fumar</li> <li>● Ofrecer ayuda</li> <li>● Realizar seguimiento a mediano-largo plazo (30 días)</li> </ul>
Preparables	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Elaborar un plan personalizado</li> <li>● Fortalecer la motivación, felicitarlo por la decisión tomada y los logros alcanzados</li> <li>● Reforzar la confianza en sí mismo, transmitir que él puede lograrlo.</li> <li>● Resaltar la importancia de su decisión para su salud</li> <li>● Alentar a disminuir la cantidad de cigarrillos fumados ofreciendo estrategias, hasta llegar a la cesación</li> <li>● Informar acerca de la posible aparición de síntomas de abstinencia, ofreciendo estrategias para solucionarlos</li> <li>● Negociar con el paciente el plazo para iniciar la abstinencia.</li> <li>● Valorar la necesidad de apoyo farmacológico según criterio médico</li> <li>● Realizar un seguimiento a corto-mediano plazo (15 días)</li> </ul>
Preparados	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Acordar una fecha para el abandono</li> <li>● Informar acerca de la posible aparición de síntomas de abstinencia, ofreciendo estrategias para solucionarlos</li> <li>● Ofrecer apoyo farmacológico a todo paciente que no tenga contraindicaciones</li> <li>● Realizar un seguimiento a corto plazo (7 días)</li> <li>● Una vez conseguida la cesación, ofrecer estrategias para la prevención de la recaída</li> </ul>