



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

PRESENTA

Lucía Guadalupe Zepeda Montúfar

QUINTO SEMESTRE EN LA LICENCIATURA DE MEDICINA HUMANA

TEMA: "Consumo de tabaco"

ACTIVIDAD: Resumen

ASIGNATURA: Psiquiatría

UNIDAD IV

CATEDRÁTICO: Dr. Samuel Esaú Fonseca Fierro

TUXTLA GUTIÉRREZ; CHIAPAS A 21 DE DICIEMBRE DEL 2021

# TABAQUISMO

**DEFINICIÓN:** El consumo de sustancias psicoactivas agrupa diversos patrones de uso y abuso de éstas, ya sean medicamentos o tóxicos naturales, químicos o sintéticos.

**EPIDEMIOLOGÍA:** El consumo de tabaco afecta con frecuencia con inicio temprano en niños, jóvenes, ya sea en hombres o mujeres. Además favorece el inicio y complicaciones de padecimientos como sobrepeso, obesidad, HTA y DM.

La nicotina es la sustancia adictiva que contiene el tabaco, además de ella se encuentran más de 4,000 sustancias, 400 de ellas muy tóxicas, 45 cancerígenas y asociadas a más de 25 enfermedades.

La prevalencia del consumo de tabaco en población de 12-65 años de edad es de 36.5% que es igual a 27 millones de mexicanos, más de 11 millones están expuestos al humo de tabaco ajeno. Asimismo se dice que la edad de inicio es a los 13 años de edad destacando el sexo femenino como consumidor excesivo.

## FACTORES DE RIESGO

- Edad: Infancia-adolescencia
- Genética
- Entorno social
- Depresión u otra enfermedad mental
- Uso de sustancias: Alcohol o drogas ilegales

## INSTRUMENTOS DIAGNÓSTICO Y TAMIZAJE

- Formato de historial de tabaquismo

Datos personales			
Nombre: _____			
Fecha de elaboración: _____		Fecha de nacimiento: _____	No. de Expediente: _____
Antecedentes de tabaquismo			
1. Edad en años cumplidos: _____			
2. ¿A qué edad inició el consumo de tabaco? _____			
3. ¿Qué lo motivó a iniciar a fumar?:			
<input type="radio"/> 3.1	Por curiosidad	<input type="radio"/> 3.2	Para sentirse más grande
<input type="radio"/> 3.3	Por influencia de los amigos	<input type="radio"/> 3.4	Por rebeldía
<input type="radio"/> 3.5	Por imitación	<input type="radio"/> 3.6	Era fácil conseguir los cigarrillos
<input type="radio"/> 3.7	Otro, cual: _____	<input type="radio"/> 3.8	No contestó
4. ¿A qué edad se dio cuenta que fumaba cinco cigarrillos o más al día?			
<input type="radio"/> 4.1	Antes de los 10 años	<input type="radio"/> 4.2	Entre los 10 y los 15 años
<input type="radio"/> 4.3	Entre los 16 y los 20 años	<input type="radio"/> 4.4	Entre los 20 y los 25 años
<input type="radio"/> 4.5	Entre los 26 y los 30 años	<input type="radio"/> 4.6	Después de los 30 años
5.1 ¿Cuántos cigarrillos fuma al día, actualmente? _____			
5.2 ¿Cuánto tiempo tiene consumiendo la cantidad de cigarrillos que actualmente fuma? _____			
6.1 ¿Alguna vez ha dejado de fumar? <input type="radio"/> Sí <input type="radio"/> No <span style="float: right;">6.2</span>			
¿Cuántas veces lo ha intentado? _____			
7.- ¿Qué método (s) utilizó para dejar de fumar? (encierre en un círculo la respuesta):			
<input type="radio"/> 7.1	Nada	<input type="radio"/> 7.8	Psicoterapia individual o grupal
<input type="radio"/> 7.2	Goma de mascar	<input type="radio"/> 7.9	Clinicas contra el tabaquismo
<input type="radio"/> 7.3	Parches	<input type="radio"/> 7.10	Disminuyendo el consumo
<input type="radio"/> 7.4	Bupropión	<input type="radio"/> 7.11	Apoyo psicológico por vía telefónica
<input type="radio"/> 7.5	Vareniclina	<input type="radio"/> 7.12	Otros ¿Cuál? _____
<input type="radio"/> 7.6	Gotas de orozuz		
<input type="radio"/> 7.7	Psicoterapia de grupo		
8. ¿Vive con familiares fumadores?			
<input type="radio"/> 8.1	No	<input type="radio"/> 8.2	Sí ¿Cuántos son? _____
9. ¿Trabaja o convive con fumadores?			
<input type="radio"/> 9.1	No	<input type="radio"/> 9.2	Sí ¿Cuántos son? _____

- Cuestionario de dependencia de nicotina de Fagerström

Fecha: _____		Número de expediente: _____	
Nombre del paciente: _____			
Examínese usted mismo: encierre en un círculo el número de la respuesta correcta			
<b>1 ¿Cuántos cigarros fuma usted al día?</b>		<b>4 ¿Qué cigarro le es más difícil de omitir?</b>	
3 puntos	<input type="radio"/> 31 o más	1 punto	<input type="radio"/> El primero de la mañana
2 puntos	<input type="radio"/> 21 a 30	0 puntos	<input type="radio"/> Algún otro
1 punto	<input type="radio"/> 11 a 20		
0 puntos	<input type="radio"/> Menos de 10		
<b>2 ¿Fuma usted más cigarros durante la primera parte del día, que durante el resto del día?</b>		<b>5 ¿Le es difícil no fumar donde está prohibido?</b>	
1 punto	<input type="radio"/> Sí	1 punto	<input type="radio"/> Sí
0 puntos	<input type="radio"/> No	0 puntos	<input type="radio"/> No
<b>3 ¿Cuánto tiempo transcurre desde que usted despierta hasta que fuma el primer cigarro?</b>		<b>6 ¿Fuma usted cuando se halla enfermo e incluso en cama?</b>	
3 puntos	<input type="radio"/> Menos de 5 minutos	1 punto	<input type="radio"/> Sí
2 puntos	<input type="radio"/> 6 a 30 minutos	0 puntos	<input type="radio"/> No
1 punto	<input type="radio"/> 31 a 60 minutos		
0 puntos	<input type="radio"/> Más de 60 minutos		
<b>Conversión:</b>		<b>Resultado de la prueba:</b>	
Una pipa	= tres cigarros		
Una pipa	= tres cigarros	De 0 a 3 puntos:	= Dependencia baja
Un puro	= 4 a 5 cigarros	De 4 a 7 puntos:	= Dependencia moderada
Un puro pequeño	= tres cigarros	8 puntos o más:	= Dependencia alta
Nombre del aplicador		Firma	

- Etapas de cambio para dejar de fumar
- Test de Richmond

	Preguntas	Opciones	Puntuación
1	¿Te gustaría dejar de fumar si pudieras hacerlo fácilmente?	Sí No	1 0
2	¿Qué interés tienes en dejar de fumar?	Ninguno Poco Bastante Mucho	0 1 2 3
3	¿Intentarás dejar de fumar en las 2 próximas semanas?	Definitivamente no Quizás Sí Definitivamente sí	0 1 2 3
4	¿Crees en la posibilidad de continuar sin fumar en los próximos 6 meses?	Definitivamente no Quizás Sí Definitivamente sí	0 1 2 3

Menos de 4 puntos:	Motivación baja	
De 5 a 6 puntos:	Motivación media	
Más de 7 puntos:	Motivación alta	

## COMPLICACIONES QUE PUEDE GENERAR EL CONSUMO DE TABACO

- **Características descriptivas y trastornos mentales asociados:** La dependencia de nicotina es más frecuente en sujetos con otros trastornos mentales. Dependiendo de la población estudiada, entre el 55 y el 90 % de los sujetos con otros trastornos mentales fuman en comparación con el 30 % de la población general. Los trastornos del estado de ánimo, los trastornos de ansiedad y otros trastornos relacionados con sustancias son más frecuentes entre los fumadores que entre los ex fumadores o en quienes nunca han fumado.
- **Enfermedades pulmonares:** Cáncer de pulmón, enfisema, EPOC, bronquitis crónica. También empeora el asma.



- **Otros tipos de cáncer.** Cáncer de boca, garganta (faringe), esófago, laringe, vejiga, páncreas, riñón, cuello del útero y algunos tipos de leucemia.
- **Problemas del corazón y del sistema circulatorio:** Insuficiencia cardíaca, como peor pronóstico
- **Diabetes**
- **Problemas oculares:** Cataratas y pérdida de la vista por degeneración macular.
- **Infertilidad**
- **Anomalía congénita, parto pre-término, bebé microsómico.**
- **Enfermedades de los dientes y las encías:** Periodontitis.

**TRATAMIENTO** → Modelo de las cinco Aes

ACCIÓN	DEFINICIÓN	EJEMPLO
<b>Averiguar</b>	Identificar sistemáticamente a los fumadores en cada visita	"¿Usted fuma?"
<b>Aconsejar</b>	De forma clara, convincente y personalizada la importancia de dejar de fumar. Es importante relacionar el uso de tabaco con el estado de salud, enfermedades actuales, sus costos sociales o económicos, el nivel de motivación/disposición para dejar de fumar, el impacto del tabaquismo sobre los niños u otros miembros de la familia. Se sugiere entregar folletos o manuales de autoayuda	<i>Clara:</i> "Creo que es importante para usted que deje de fumar ahora; nosotros le podemos ayudar a lograrlo" <i>Convincente:</i> "¿Sabe usted que al dejar de fumar evita muchas enfermedades producidas por el tabaquismo?, una simple tos puede ser el principio de varias de ellas." <i>Personalizada:</i> Ejemplo: ¿Cuánto gasta usted semanalmente en cigarros? ¿Creería usted que la hiperactividad o el asma de su hijo pueden ser una consecuencia de la exposición pasiva al humo de su cigarro?
<b>Apreciar</b>	Se debe evaluar el grado de motivación para dejar de fumar, la disposición al cambio y valorar los esfuerzos del paciente. Acuerde tratamiento en todos los casos en que el paciente esté en disposición. Aprovechar cualquier contacto con el paciente para recordar los mensajes de dejar de fumar y reevaluar el estadio de cambio. Si el paciente está dispuesto a recibir tratamiento intensivo, deberá iniciarse o remitirlo	M. "Observo que su consumo es muy alto y que su dependencia también, ¿ha pensado en dejar de fumar?" P. "sí, me gustaría, pero me preocupa no poder lograrlo" M. "Entiendo su preocupación y debe saber que hay medicamentos y apoyo psicológico que le ayudarán a conseguir el objetivo con mayor facilidad"
<b>Ayudar</b>	Apoyar al paciente a diseñar un plan para dejar de fumar: acordar conjuntamente una fecha para la suspensión, en un plazo de 2 semanas; ofrecer tratamiento farmacológico cuando se estime oportuno; anticiparse a las dificultades que representa el dejar de fumar, particularmente durante las primeras semanas; registrar la información sobre los signos y síntomas de abstinencia de la nicotina	M. "¿Qué día le gustaría iniciar su abstinencia?" P. "El próximo lunes será mi cumpleaños, ¿ese día podría ser?" M. "¿Qué le parece mejor se inicia al día siguiente? Desde hoy comenzará con el medicamento que le voy a indicar en la receta, siga cuidadosamente las indicaciones" P. "¿Eso me ayudará a dejar de fumar?" M. "Sí, pues disminuirán los síntomas de la abstinencia y, además, le voy a dar una lista de recomendaciones para que usted cuente con estrategias que le ayuden a mantener su abstinencia"
<b>Arreglar</b>	Planee con el paciente un seguimiento para reforzar y prevenir las recaídas en cada visita sucesiva. Establezca cita próxima Reforzar y prevenir las recaídas en cada visita sucesiva	M. "Nos vemos en 15 días: haga un registro de las situaciones más difíciles que haya enfrentado en estos días para comentarlas la próxima vez. Es muy importante que nos veamos. Aquí lo espero"

Activar Wind.

## ESTRATEGIAS EN CASO DE ABSTINENCIA

Síntoma	Duración	Causa	Recomendaciones
<b>Cansancio</b>	2 a 3 semanas	Falta de estímulo de la nicotina	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aumento de horas de sueño</li> <li>• Tomar las cosas con calma</li> </ul>
<b>Irritabilidad Agresividad Nerviosismo Impaciencia</b>	10 a 15 días	Necesidad biológica de nicotina	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avisar a los que nos rodean</li> <li>• Hacer ejercicio físico</li> <li>• Ejercicios de respiración y relajación</li> <li>• Distraerse en actividades recreativas o no estresantes</li> </ul>
<b>Dificultad de concentración</b>	2 a 3 semanas	Falta del estímulo de la nicotina	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No exigirse un alto rendimiento durante 2 semanas</li> <li>• Hacer ejercicio físico</li> <li>• Evitar bebidas alcohólicas</li> </ul>
<b>Disforia Desánimo</b>	2 a 3 semanas	Falta del estímulo de la nicotina	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantener actividad: trabajo, deporte</li> <li>• Evitar la soledad, buscar la compañía de amigos</li> <li>• Descansar más tiempo</li> <li>• Hablar con ex fumadores</li> </ul>
<b>Aumento de la tos</b>	6 a 8 días; a veces, más tiempo	Regeneración de los cilios respiratorios: aumenta la limpieza bronquial	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beber abundantes líquidos</li> </ul>
<b>Estreñimiento Molestias gástricas o intestinales</b>	10 a 15 días	Disminución de movimiento intestinal	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dieta rica en fibra</li> <li>• Abundantes líquidos</li> <li>• Ejercicio físico</li> </ul>
<b>Trastornos del sueño</b>	15 a 30 días	Alteración de las ondas cerebrales por falta de nicotina	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evitar bebidas estimulantes</li> <li>• Aumentar ejercicio físico</li> <li>• Antes de acostarse tomar leche caliente o valeriana</li> <li>• Ejercicios de relajación</li> </ul>
<b>Dolor de cabeza</b>	10 a 15 días	Cambios de la presión arterial por falta de nicotina	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ducha o baño caliente</li> <li>• Ejercicios de relajación</li> <li>• Analgésicos</li> </ul>
<b>Aumento del apetito</b>	2 a 3 meses	Ausencia de efecto anorexígeno de la nicotina Recuperación del sentido del gusto	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beber mucha agua y líquidos con pocas calorías</li> <li>• Aumentar la ingesta de verduras y frutas</li> <li>• Evitar grasas y dulces</li> <li>• Disfrutar con actividades agradables</li> </ul>
<b>Deseo intenso de fumar: "craving"</b>	Desde días hasta años Disminuye con el tiempo	Falta física de la nicotina los primeros días y falta psicológica durante más tiempo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Esperar, las "ganas de fumar" pasan pronto</li> <li>• Respirar profundamente</li> <li>• Ejercicios de relajación</li> <li>• Salir de la situación, cambiando de actividad</li> <li>• Inducir cambio de pensamiento</li> <li>• Masticar chicle sin azúcar</li> <li>• Realizar alguna actividad</li> </ul>

Activa  
Ve a Co

## TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO

**Anexo 8. Dosificación de Fármacos para Dejar de Fumar**

Fármaco	Dosis y duración	Efectos secundarios	Contraindicaciones	
			Generales	Específicas
<b>Parche de nicotina, 21, 14 y 7 mg</b>	21 mg cada 24 horas por 4 a 6 semanas; posteriormente 14 mg cada 24 horas por 2 semanas; finalmente, 7 mg cada 24 horas por 2 semanas	Irritación cutánea, insomnio, mareo, mialgias, cefalea	Hipertensión arterial no controlada Cardiopatía no controlada Arritmia cardíaca no controlada Embarazo	Dermatitis generalizada
<b>Chicles de nicotina, 2 y 4 mg</b>	12 a 15 piezas al día durante 8 a 10 semanas; luego 8 a 10 piezas diarias durante 3 a 6 meses	Dolor articular temporomaxilar, hipo, mal sabor de boca		Artropatía temporomaxilar Inflamación orofaríngea Trastornos dentarios
<b>Bupropión</b>	150 mg al día durante 6 días, 1 semana antes de suspender el consumo de tabaco; seguir con 150 mg 2 veces al día durante 8 a 9 semanas	Insomnio, sequedad de boca, crisis convulsivas (menos de 0.1% de casos), reacciones cutáneas, mareo	Historia de crisis convulsivas Traumatismo craneoencefálico Anorexia Bulimia Fármacos inhibidores de la monoamino-oxidasa	
<b>Tartrato de vareniclina</b>	0.5 mg al día durante 3 días, iniciando una semana antes de suspender el tabaco; continuar con 0.5 mg 2 veces al día durante 4 días; a continuación, 1 mg 2 veces al día durante 3 meses Instruir para dejar de fumar el día 8, cuando la dosis aumenta a 1mg 2 veces al día	Náusea, problemas de sueño, sueños vívidos o anormales	Precaución en pacientes con historia de trastorno depresivo o padecimientos psiquiátricos	

**FUENTES BIBLIOGRÁFICAS:** Prevención, diagnóstico y tratamiento del consumo de tabaco y humo ajeno, en el primer nivel de atención. México: Secretaría de salud; 21/Marzo/2013