

“Estoy pensando en Dejar de Fumar”

Taller

Sección de Promoción de la Salud y Salud en todas las Políticas. Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra
Servicio de Apoyo a la Gestión Clínica y Continuidad Asistencial. Dirección de Atención Primaria de Navarra



ÍNDICE

- Componentes del humo del tabaco
- Efectos del tabaco
- Beneficios de dejar de fumar
- Proceso de dejar de fumar
- Dejar de fumar: Medidas
- Prevención de recaídas

COMPONENTES DEL HUMO DEL TABACO

Componentes del humo de tabaco

+ 5.300
sustancias químicas
+ 200
venenosas
+ 70
cancerígenas



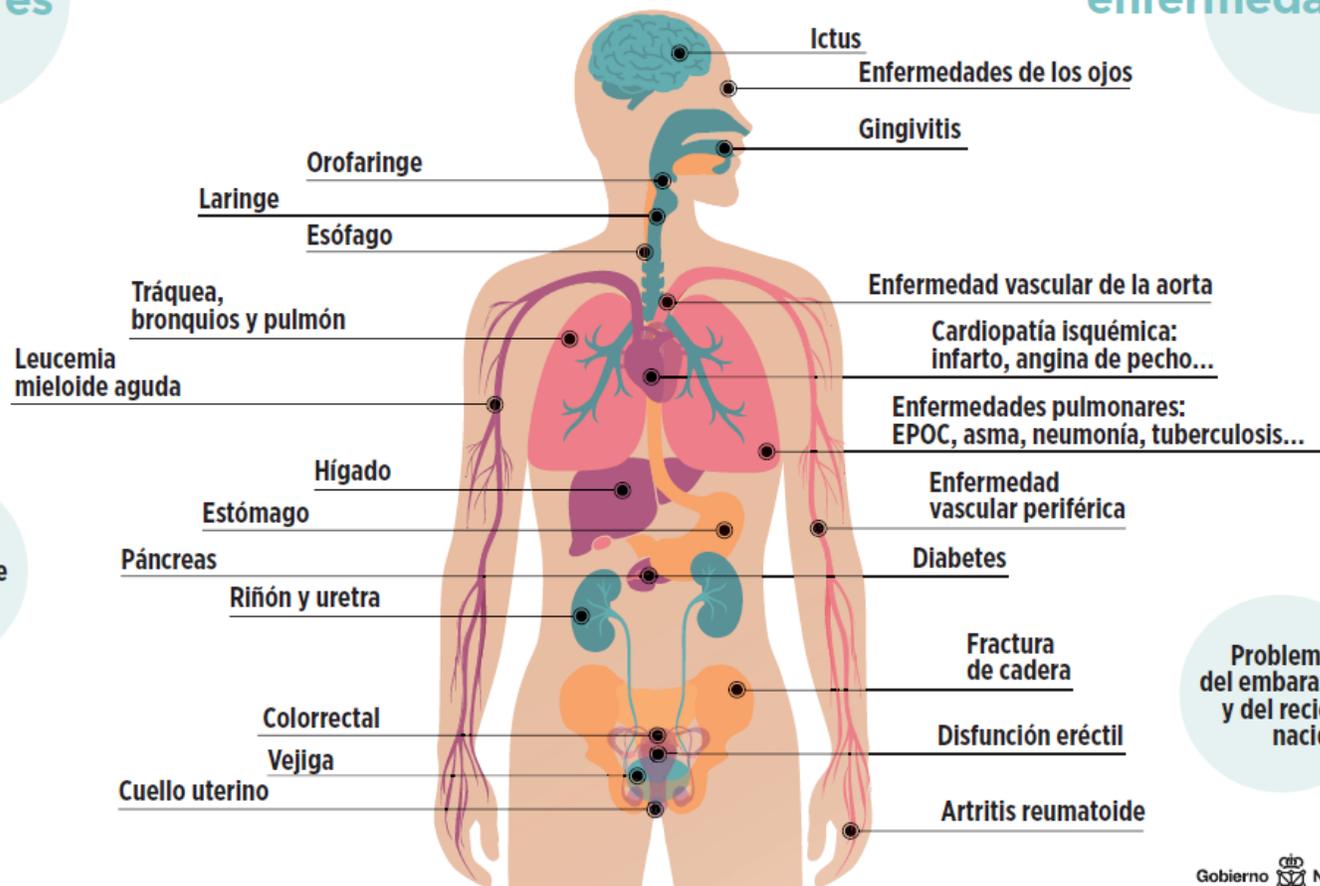
EFECTOS DEL TABACO

Consecuencias negativas de fumar

Fumar es la primera causa evitable de morir antes de tiempo

Cánceres

Otras enfermedades

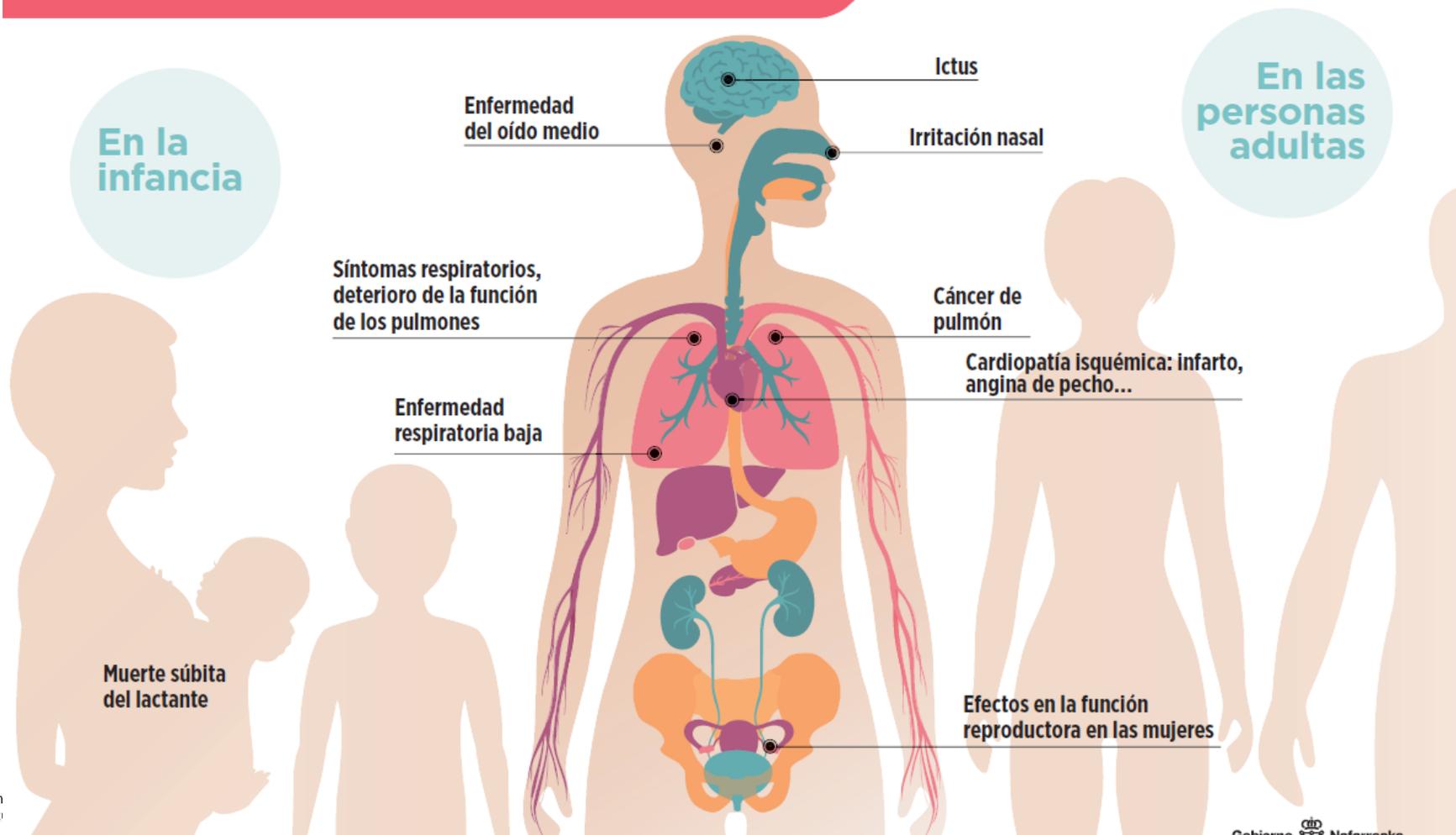


Alteraciones del sistema de defensas

Problemas del embarazo y del recién nacido

EFFECTOS DEL TABACO

Consecuencias negativas de "fumar pasivamente"



BENEFICIOS DEJAR DE FUMAR

Beneficios de dejar de fumar

20 minutos

La presión arterial y el pulso disminuyen

12 horas

Disminuye el monóxido de carbono y aumenta el oxígeno en la sangre

48 horas

El olfato y el gusto mejoran

1 año

El riesgo de un ataque al corazón se reduce a la mitad

1 a 9 meses

La tos y otros síntomas respiratorios mejoran

2 semanas - 3 meses

Mejora la circulación y la función pulmonar

10 años

El riesgo de cáncer de pulmón se reduce a la mitad y sigue disminuyendo

15 años

El riesgo de sufrir un infarto, un ictus y otras enfermedades cardiovasculares es el mismo que el de las personas que nunca han fumado

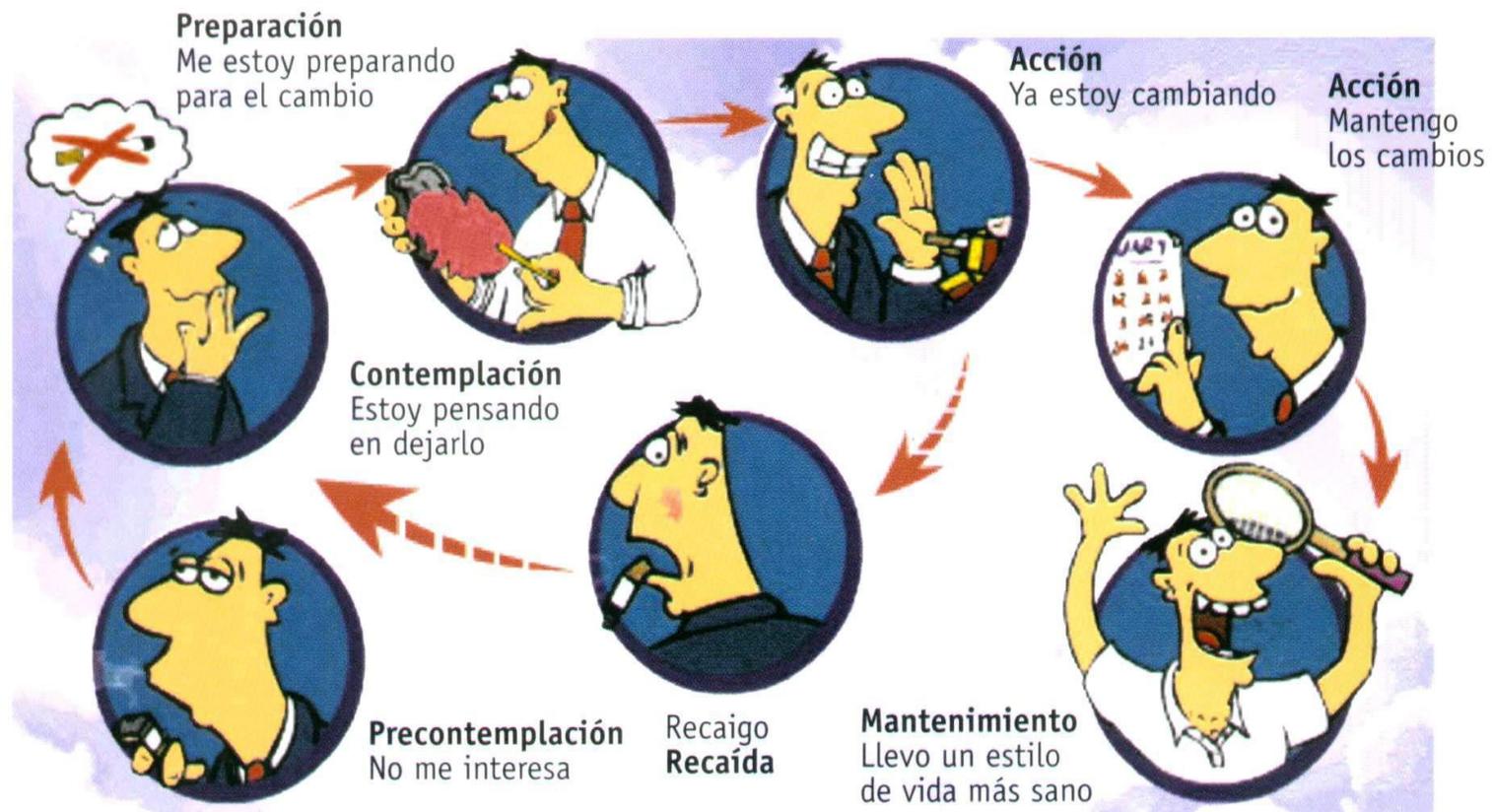
Otros beneficios

- Mejora la calidad de vida
- Aumenta la esperanza de vida
- Ayuda a sentirse mejor
- Aumenta la capacidad para hacer ejercicio físico
- Ahorra dinero

Dejar de fumar beneficia a cualquier edad

EL PROCESO DE DEJAR DE FUMAR I

FASES DEL ABANDONO DE CONSUMO DE TABACO



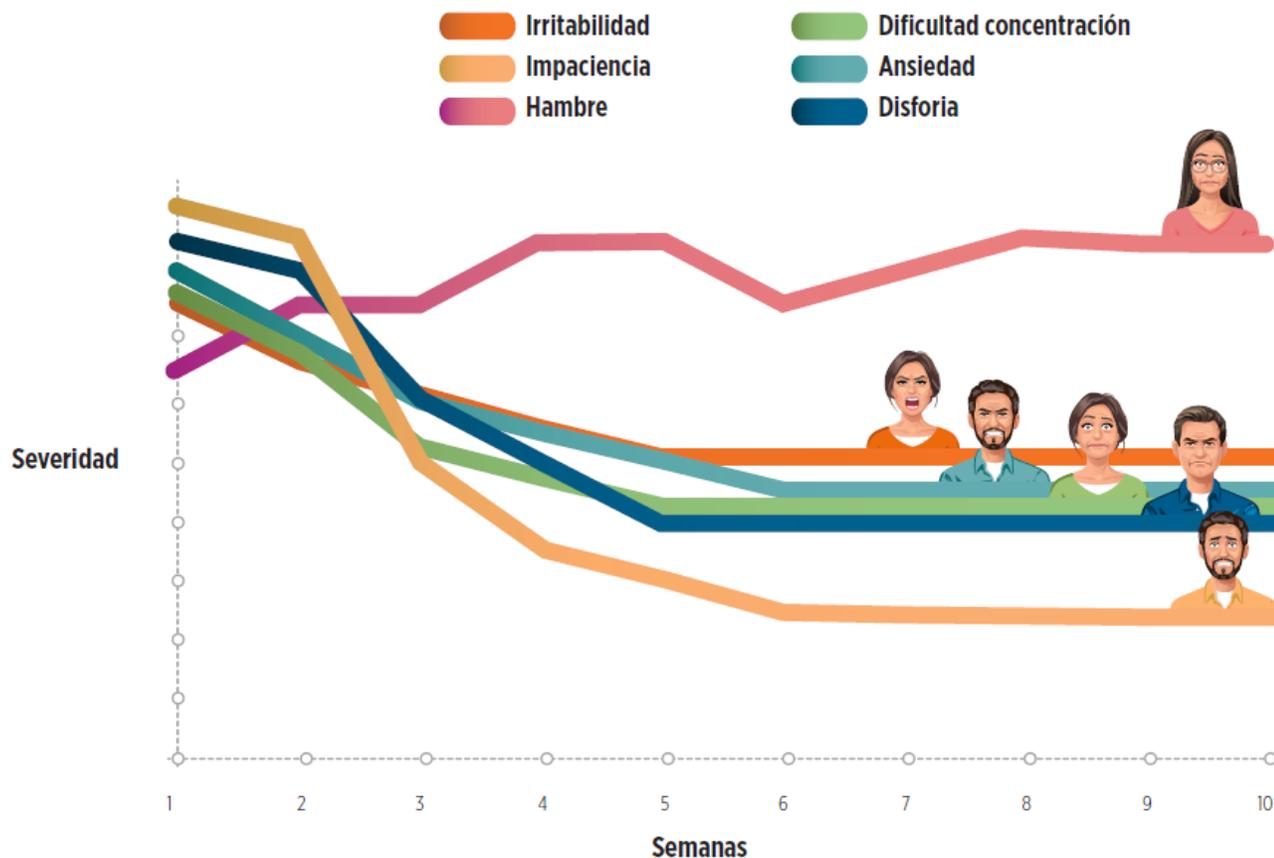
EL PROCESO DE DEJAR DE FUMAR II

SÍNDROME DE ABSTINENCIA DEL TABACO



EL PROCESO DE DEJAR DE FUMAR III

Síndrome de abstinencia



EL PROCESO DE DEJAR DE FUMAR IV

Dependencia Psicológica

Dependencia psicológica

- “Fumar me calma el stress”, “la angustia”
- Asociado a momentos de placer
- Me ayuda a relajarme
- Me ayuda a pensar
- “Es mi compañero”
- “Es mi amigo de toda la vida ”
- “Me hace sentir un ganador”



EL PROCESO DE DEJAR DE FUMAR IV



- **“Fumar me calma es estrés, la angustia”**
- **“Lo asocio a momentos de placer”**
- **“Me ayuda a relajarme**
- **“Me ayuda a pensar”**
- **“Es mi compañero”**
- **“Es mi amigo de toda la vida”**
- **“Me hace sentir un ganador”**



EL PROCESO DE DEJAR DE FUMAR V

GANAS DE FUMAR



DEJAR DE FUMAR I: medidas de autocuidado

Síntomas	Alternativas
Ansiedad Irritabilidad	Relajación, yoga, ejercicio y actividad física
Hambre	Comer más frutas y verduras y menos dulces y grasas. Beber más líquidos

DEJAR DE FUMAR II: identificar situaciones de riesgo

“Fatal Atraction”



DEJAR DE FUMAR II: identificar situaciones de riesgo

CONTROL DEL PESO



DEJAR DE FUMAR III: Medicación

- Tratamiento sustitutivo de Nicotina
- Bupropion
- Vareniclina

TRATAMIENTO SUSTITUTIVO NICOTINA

Parches: posología



BUPROPION



El tratamiento se continúa de 7 a 9 semanas

Deberían transcurrir al menos 8 horas entre la primera y la segunda toma del día

Fijar fecha cese en las dos primeras semanas de tratamiento, preferiblemente en la segunda

VARENICLINA



Continuar con 2mg al día hasta finalizar el tratamiento (recomendado 12 semanas)

Iniciar 1-2 semanas antes de fecha de cese

DEJAR DE FUMAR IV: plan personal

- Mis razones para dejar
- Mis apoyos
- Dejo el día

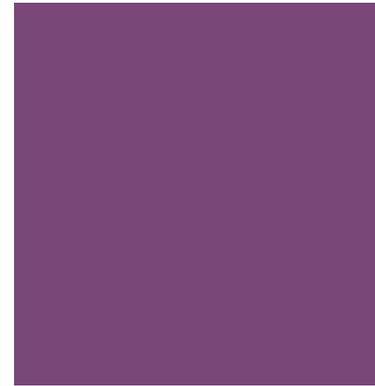
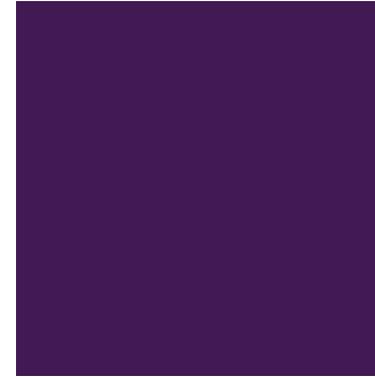
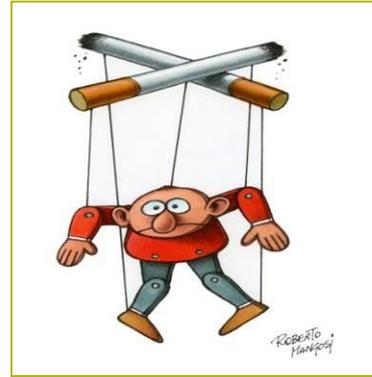
Situaciones difíciles	Alternativas

MOTIVOS DE RECAÍDAS I

- Demográficos, personales, historia del consumo, biológicos, ambientales, sociales...
- Durante el proceso: síndrome de abstinencia.
- Los primeros meses: sensación de control e insuficiencia de las habilidades de afrontamiento.
- Al año: fantasía de control y presencia de un estado de ánimo negativo (impulsividad, depresión, alta reactividad al estrés...)
- Algunos autores afirman:
 - Estados emocionales negativos: 40%
 - Presiones sociales: 20%
 - En mujeres: el síndrome de abstinencia, la depresión y el aumento de peso más del 40%.

ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN DE RECAÍDAS II

- Recordar información básica (adicción, síntomas, síndrome y cómo manejarlo)
- Repasar beneficios generales y personales de dejar de fumar
- Reforzar la decisión de abandono (motivos, aumentar la percepción de autoeficacia)
- Identificar las situaciones de peligro (tomar café, alcohol, estar enfadado, nervioso...)
- Manejar estas situaciones (estrategias de evitación, de distracción, de sustitución, alternativas...)



!MUCHAS GRACIAS!

Sección de Promoción de la Salud. Instituto de Salud Pública de Navarra