



## AYUDA PARA DEJAR DE FUMAR

Curso, 2ª sesión

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

- **Proceso de abandono**
- **Síndrome de abstinencia: tratamiento**
- **Recaídas**

# PROCESO DE DEJAR DE FUMAR

## MODELO ESPIRAL DE LAS ETAPAS DE CAMBIO



Fuente: Prochaska Diclemente - Ret. 1994; 1:3-14  
Modelo transteórico de la estructura intencional de cambio

# ALGUNOS EFECTOS DE LA NICOTINA I

- **Dependencia**
- **Placer, relajación**
- **Pocos segundos después de inhalar el humo, reducción de estrés y nervios**
- **Efectos contradictorios: estimula y bloquea**

## ALGUNOS EFECTOS DE LA NICOTINA II

- **Aumento de algunas hormonas**
- **Aumento del metabolismo**
- **Supresión del apetito**
- **Aumento de las pulsaciones**
- **Estrechamiento de vasos**
- **Aumento de la presión arterial**

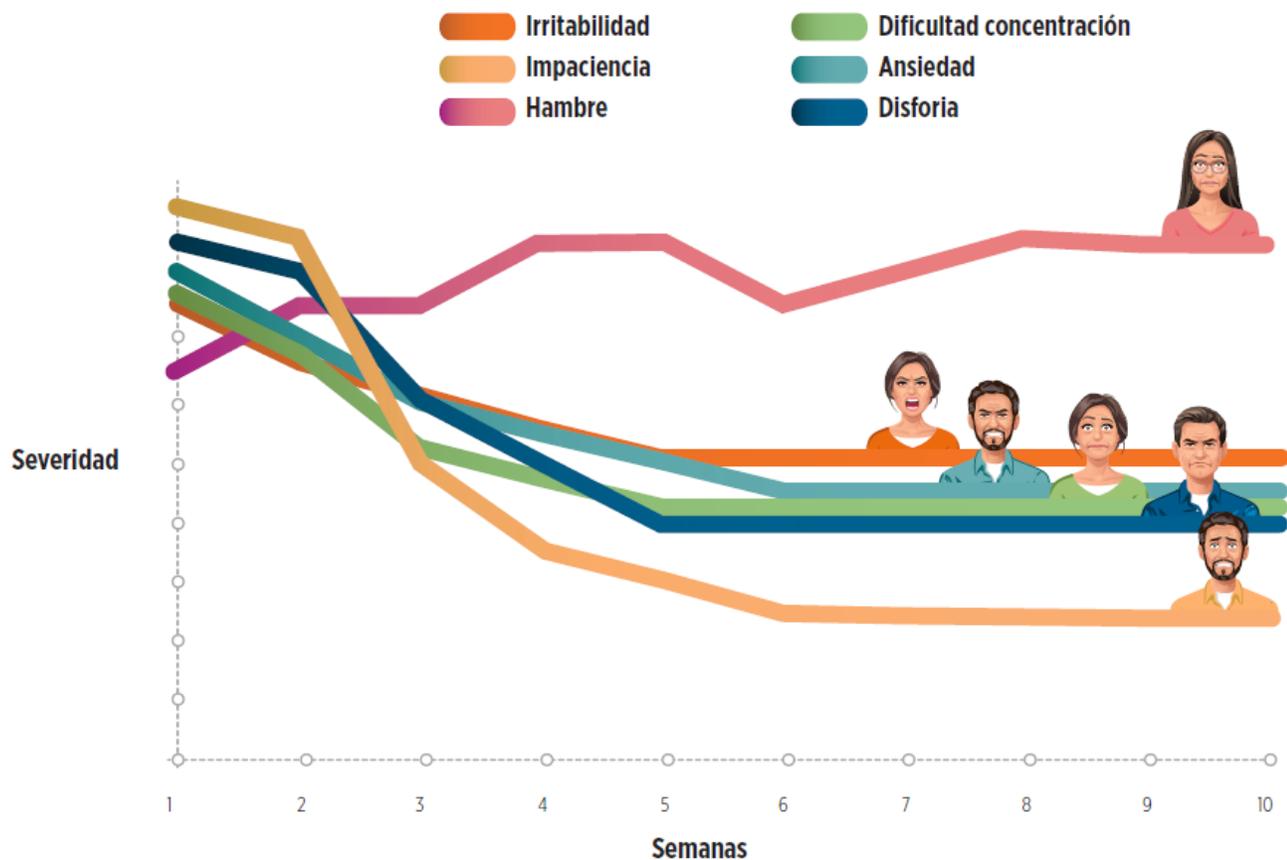
# SÍNDROME DE ABSTINENCIA

## SÍNTOMAS

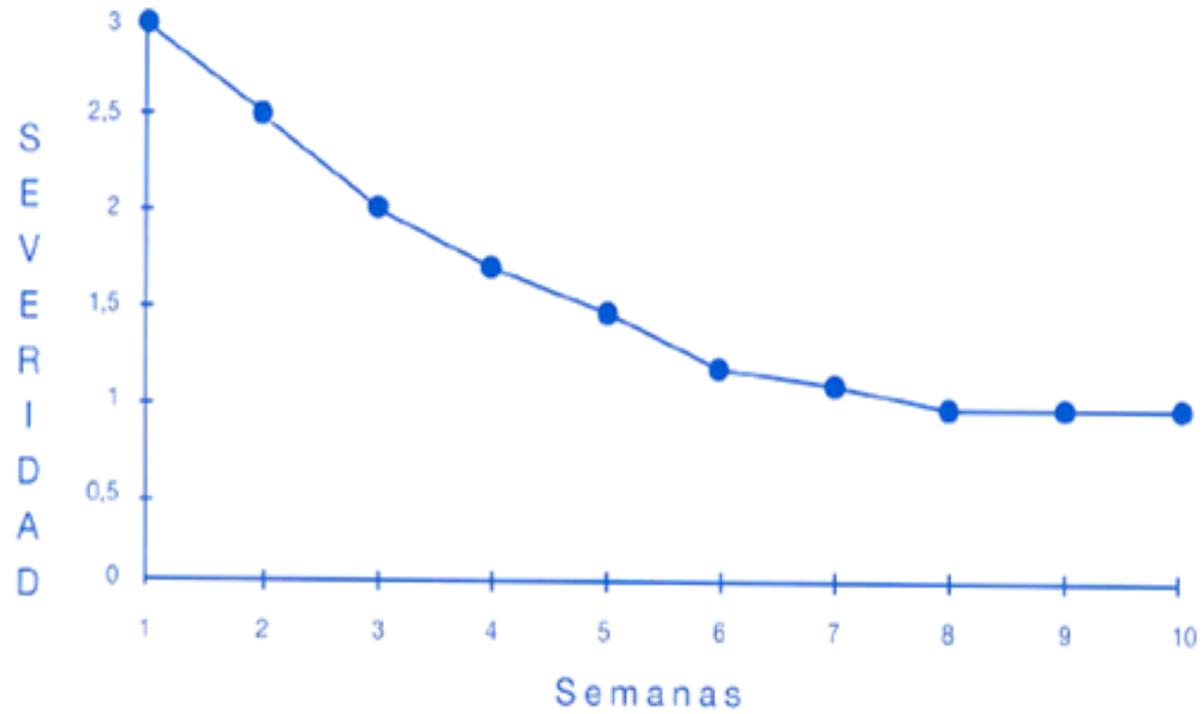
- **Dolor de cabeza**
- **Nerviosismo, impaciencia**
- **Irritabilidad, frustración**
- **Dificultad de concentración**
- **Mareo**
- **Depresión, ansiedad**
- **Cambios de humor**
- **Cansancio**
- **Somnolencia**
- **Insomnio**
- **Estreñimiento**
- **Aumento de apetito**
- **Irritación de garganta**
- **Deseo de fumar**

# SÍNDROME DE ABSTINENCIA: SÍNTOMAS

## Síndrome de abstinencia



# GANAS DE FUMAR



## MEDIDAS PARA PALIAR EL SÍNDROME DE ABSTINENCIA

- **Control de la ansiedad**
- **Actividad física**
- **Alimentación**
- **Reorganizar algunos hábitos**
- **Controlar el automatismo**

# CONTROL DE LA ANSIEDAD

- **Realizar actividad física placentera**
- **Estar ocupado, manos, etc.**
- **Cultivar aficiones relajantes**
- **Relajarse, respirar profundo**
- **Baño o ducha caliente**

# ACTIVIDAD FÍSICA

- **Sensación de bienestar**
- **Relajante**
- **Favorece la salud en general**
- **Elegir alguna actividad adaptada a gustos personales**

# ALIMENTACIÓN

- **Desayuno nutritivo**
- **Comidas sencillas, evitar los alimentos asociados a fumar**
- **Alimentos ricos en vitamina B y fibra**
- **Abundantes líquidos y zumos**
- **Valorar alcohol, café...**

# PARCHES DE 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**

# RECAÍDAS

## FASES EN EL PROCESO DE ABANDONO

Día	Fase	Contenido
3-8 días	Euforia	Síndrome abstinencia nicotina
10-15 días	Luto	Síndrome abstinencia emocional
15-30 días	Normalización	Apetito. Mantener la guardia. “Pruebas”
30-45 días	Consolidación	Mantener la guardia
60-90 días	Exfumador	“Fantasía de control”

# SITUACIONES DE RIESGO DE RECAÍDAS

- **Estados emocionales negativos** (síndrome de abstinencia, estrés, frustración, ira, hambre, aburrimiento...)
- **Conflictos interpersonales** (problemas en las relaciones de trabajo, familiares, sociales)
- **Presión social** (presencia de fumadores)
- **Consumo de comida o bebida**
- **Cuando se gana peso**