

Módulo 3: Asesoramiento Conductual Parte 1



ENSP

INICIO

Después de completar el curso, podrás:

01

Comprender la función del consejo para ayudar a dejar de fumar

02

Aumentar el conocimiento de las técnicas utilizadas para favorecer el abandono del consumo de tabaco, incluidas técnicas cognitivo-conductuales.





El tratamiento psicológico para dejar de fumar debe integrarse en el tratamiento médico del paciente fumador junto con la farmacoterapia. (Nivel de evidencia A)



Asesoramiento

Habilidades para afrontar las situaciones en las que normalmente fumarían

Farmacoterapia

En parte por aliviar síntomas de abstinencia, aumenta las tasas de cesación



- Identificar las causas, los factores individuales, inmediatos y a largo plazo, por los que se fuma
- Aumentar la motivación para dejar de fumar y disminuir los temores de dejar de fumar y convertirse en no-fumador
- Aprender a manejar las emociones



Intervención Mínima

- Consejo breve (3-5 minutos)

Tratamiento especializado

- Por nosotros mismos
- Remitir a un servicio especializado para dejar de fumar



Existe una fuerte relación entre el número de sesiones de asesoramiento. En la medida de lo posible, se deben proporcionar múltiples sesiones de asesoramiento, además de farmacoterapia, a los pacientes que están tratando de dejar de fumar (nivel de evidencia A).

TIPO DE INTERVENCIÓN	DESCRIPCIÓN
Autoayuda	Incluye material impreso, en películas u online dirigido a ayudar a dejar de fumar
Consejo breve	Instrucciones verbales del personal sanitario con el mensaje “debe dejar de fumar”, su duración no debe ser más de 3-5 minutos.
Asesoramiento individual	El asesoramiento individual se define como un encuentro cara a cara entre el paciente y el profesional sanitario que le ayuda a dejar de fumar y que dura más de 10 minutos.
Asesoramiento grupal	Pequeños grupos que ofrecen, o a los que se ofrece, apoyo en el proceso de dejar de fumar.
Asesoramiento telefónico	Servicios telefónicos que dan información y apoyo para los fumadores; suelen ser 'líneas de ayuda' financiadas por el gobierno, que pueden ofrecer contactos telefónicos proactivos (iniciados por el consejero) o reactivos (iniciados por el fumador).
Página web	Servicios online, ya sea de autoayuda o en formatos interactivos
Mensajes de texto	Consejo y orientación realizada a través de mensajes de texto. A menudo como apoyo a tratamiento individual o en grupo.





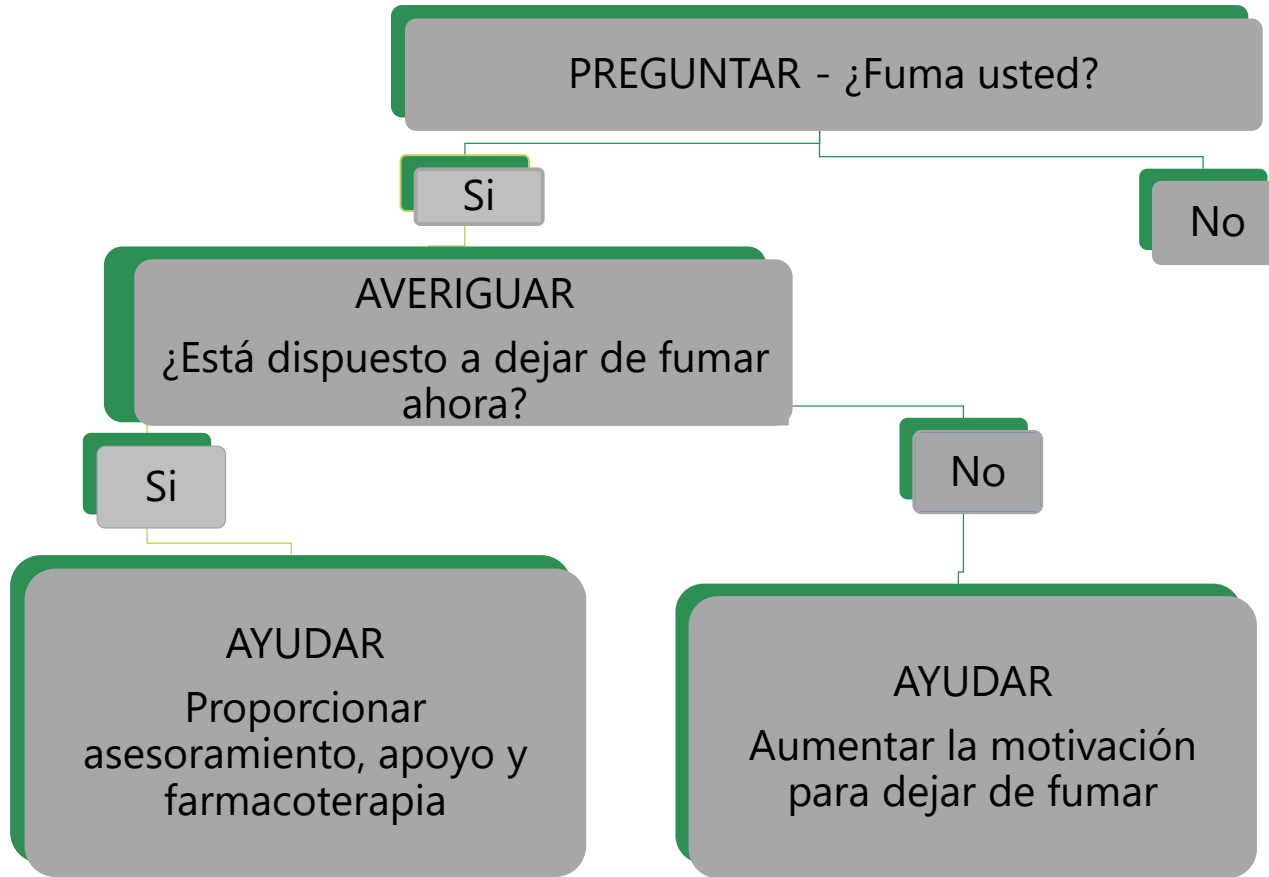
Recomendación del ENSP

Se recomienda evaluar la motivación del paciente para dejar de fumar (Nivel de evidencia C)

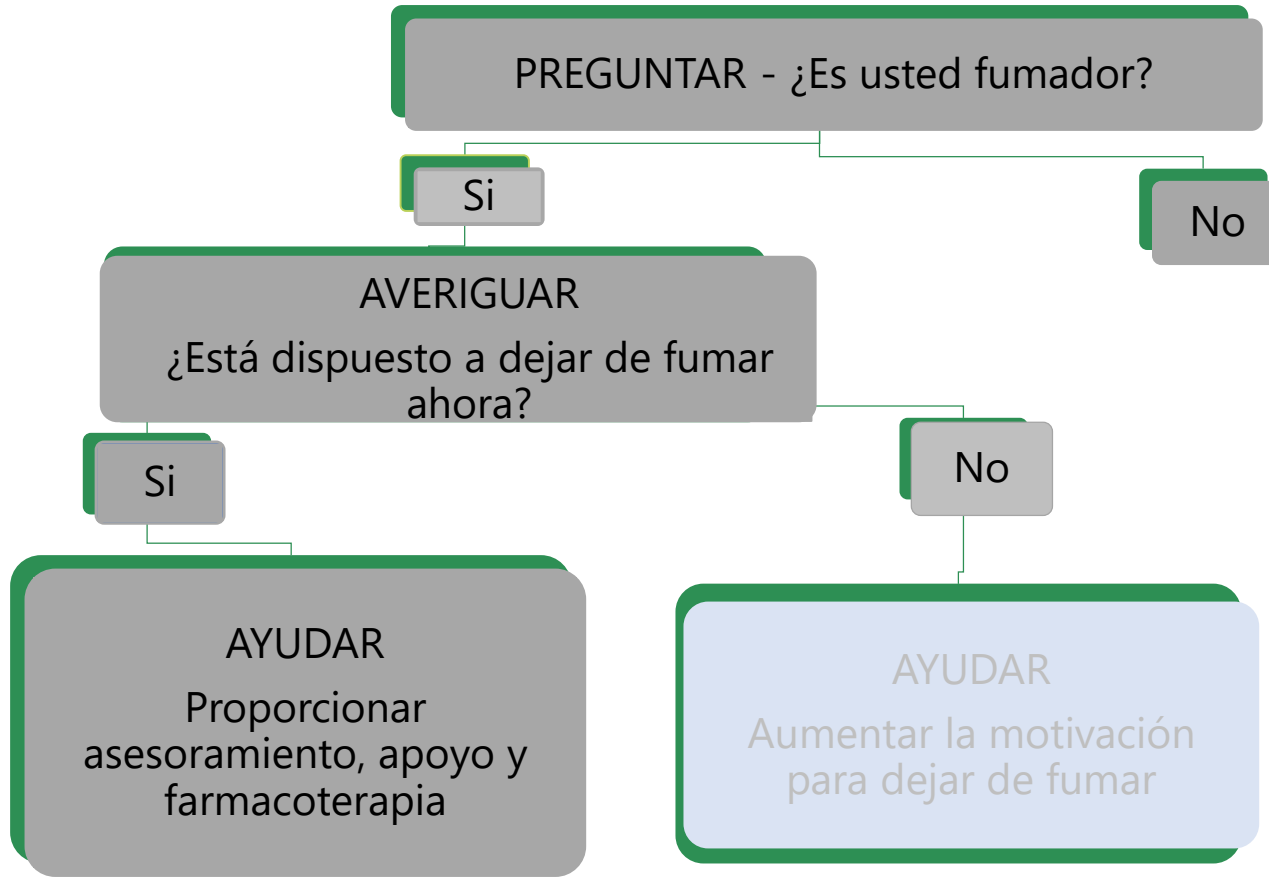


¿Le gustaría dejar de fumar ahora?

¿Cómo vería dejar de fumar en este momento?



Ayudando al paciente motivado a dejar de fumar



La TCC se ha evaluado exhaustivamente en ensayos clínicos rigurosos y tiene un sólido soporte empírico como técnica efectiva para aumentar las tasas de abstinencia en tabaquismo.



- ❑ Es una terapia estructurada, dirigida a objetivos, que se enfoca a los problemas inmediatos con los que se encuentran quienes intentan dejar de fumar
- ❑ Pone el énfasis en el desarrollo de nuevas habilidades que son útiles para ayudar a la gente a dejar de fumar y a mantenerse abstinentes
- ❑ Requiere el dominio a través de la práctica de una serie de habilidades



Las Técnicas cognitivo-conductuales que han mostrado ser más útiles para la cesación son:

Proveer al fumador de consejos prácticos (resolución de problemas, entrenamiento en habilidades sociales y manejo del estrés)



2

Proporcionar ayuda y ánimo como parte del tratamiento directo con el paciente



Intentar aumentar el apoyo social en el entorno del paciente

3



- ❖ Motivos para dejar de fumar
- ❖ Preocupaciones ocasionadas por dejar de fumar
- ❖ Intentos previos y experiencias de las que poder aprender
- ❖ Estímulos asociados y situaciones de alto riesgo que aumenten la posibilidad de recaída





Enfatice la importancia de “Ni una calada”

Fumar (aunque solo sea una calada) aumenta la probabilidad de una recaída





Dile a tus amigos y familiares que vas a dejar de fumar, y pide su apoyo

Busca a una persona de apoyo

Escribe en un papel las razones por las que quieres dejar de fumar y colócalo en lugar

Busca algo sustitutivo que tener en las manos en lugar de un cigarrillo, para cuando tengas

Identifica las situaciones en las que puedes sentirte tentado a fumar y planifica lo que debes hacer



Tira los cigarrillos, ceniceros y mecheros

Intenta no estar cerca de personas fumadoras

Cambia rutinas diarias y los espacios que están asociados a su consumo de tabaco

Evita lugares en los que puede sentirse tentado a fumar, especialmente aquellos en los que se consume alcohol

Ten preparada alguna estrategia para no recurrir al cigarrillo cuando te sientas estresado

El proceso de dejar de fumar

Informe al paciente que, cuando aparecen, los síntomas de abstinencia alcanzan el máximo de intensidad 1-2 semanas después de fumar, que es algo normal, y que es parte del proceso de dejar de fumar.

Revise con el paciente los síntomas típicos del síndrome de abstinencia, incluido los cambios en el estado de ánimo.





Generalmente son intensos, pero breves (duran 3-5 minutos); con el paso del tiempo se reduce la intensidad y la frecuencia

**Retrasar
(Delay)**

**Distraerse
(Distract)**

**Beber agua
(Drink water)**

**Respiraciones
profundas
(Deep
Breaths)**



**Usar
TSN de
acción
corta**



Se denominan “rutinas” a aquellas circunstancias o estímulos que el paciente asocia con el consumo de tabaco

- Café de la mañana
- Conducir
- Descansos
- Después de cenar

Un “**desencadenante**” es una circunstancia o momento que en el pasado ha sido asociado al consumo de tabaco

Las situaciones que involucran factores desencadenantes y que están asociadas al consumo de tabaco se conocen como **situaciones de alto riesgo**.





- ❖ Identifica las situaciones de alto riesgo en las que el paciente puede verse tentado a fumar
- ❖ Busca alternativas para los factores desencadenantes y los momentos de estrés
- ❖ Busca cómo reducir la exposición a situaciones de alto riesgo

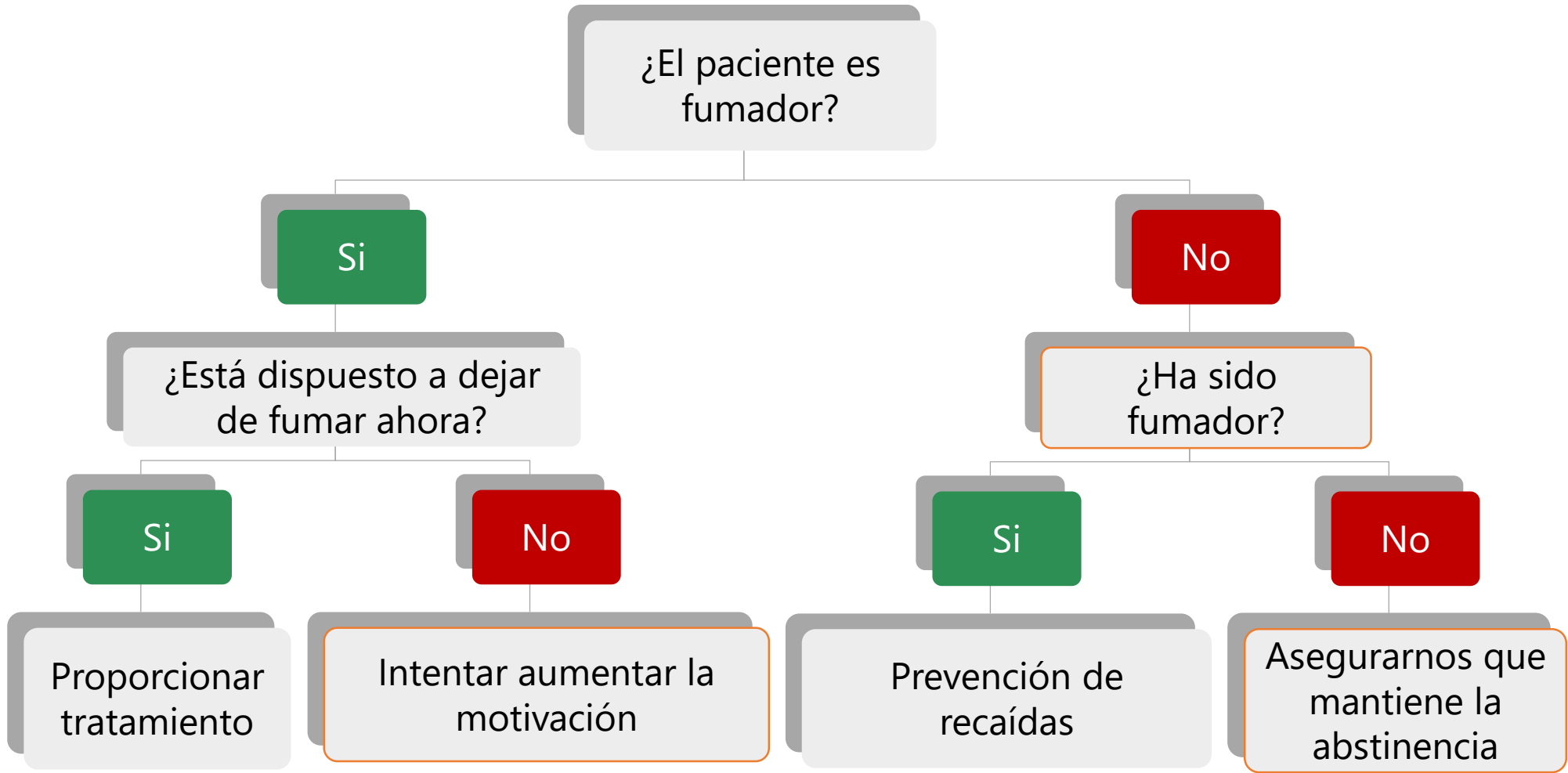




“Es importante que siga usando los fármacos mientras dure el tratamiento”

“Por favor, no dude en ponerse en contacto con nosotros si tiene alguna duda con los fármacos”

Pacientes que lo han dejado recientemente





¿Sientes aún ganas de fumar?

¿Qué necesitarías para aumentar las posibilidades de dejar de fumar?

Módulo 3 - Consejo Conductual
Parte 2 – Aumentando la motivación para
dejar de fumar del paciente