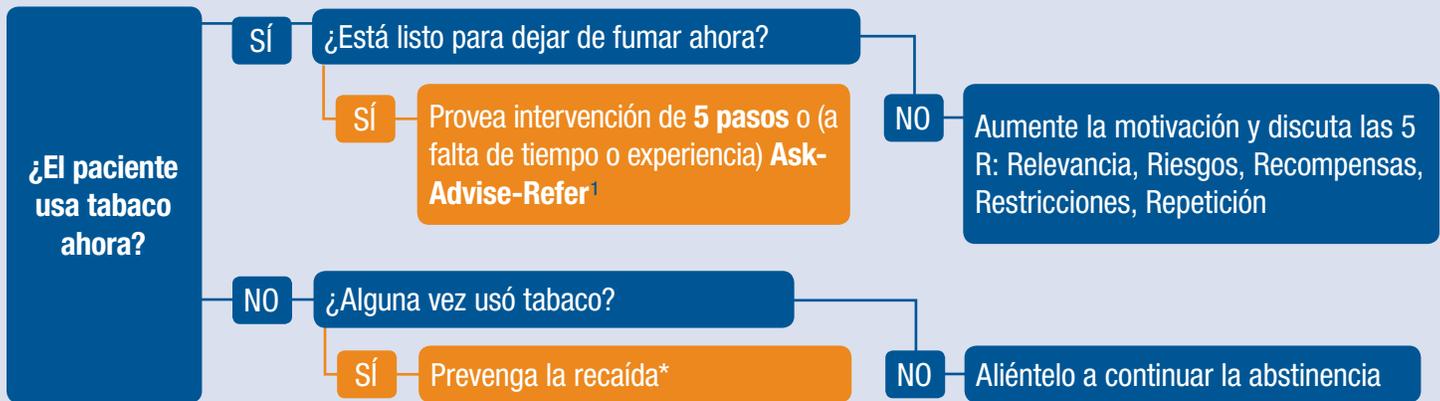


# Guía de asesoramiento para dejar de fumar

## Pasos para proveer la intervención de 5 puntos



\* Las intervenciones de prevención de recaídas no son necesarias si el paciente no ha usado tabaco durante muchos años y no está en riesgo de reiniciar.

### PASO 1 PREGUNTE sobre el uso

#### Diálogo sugerido

- ¿Alguna vez fumó o usó otros tipos de tabaco o nicotina, como los cigarrillos electrónicos?
- La exposición al humo del tabaco a menudo causa o empeora el problema X. ¿Fuma usted o alguien en su casa?
- Veo que está tomando la medicina X. Esto se usa a menudo para problemas causados o afectados por el uso del tabaco. ¿Fuma usted o alguien en su casa?

### PASO 2 ACONSEJE dejar

#### Diálogo sugerido

- Dejar de fumar es lo más importante que usted puede hacer para proteger su salud ahora y en el futuro. Estoy capacitado para ayudar a mis pacientes a dejar de fumar, y cuando usted esté listo me encantaría ayudarle a preparar un plan para dejar de fumar.
- ¿Puedo decirle por qué esto me preocupa? [Explique luego las preocupaciones específicas del paciente.]

### PASO 3 EVALÚE la preparación para dejar de fumar

#### Diálogo sugerido

- ¿Qué piensa usted sobre dejar de fumar?
- ¿Podría considerar dejar de fumar en algún momento durante el próximo mes?

# PASO 4

## AYUDE a dejar de fumar

### Evalúe los antecedentes de consumo

- Uso actual: tipo(s) de tabaco, cantidad, hora del primer cigarrillo
- Uso previo:
  - » Cantidad de tiempo que usó tabaco
  - » Cambios recientes en los niveles de uso
- Intentos previos de dejar:
  - » Número de intentos, fecha del intento más reciente, duración
  - » Métodos usados anteriormente: ¿qué funcionó o no funcionó? ¿Por qué o por qué no?
  - » Administración previa de medicamentos, dosis, cumplimiento, duración del tratamiento
  - » Razones de la recaída

### Discuta temas clave

#### *(para el próximo o actual intento de dejar)*

- Razones/motivos para querer dejar (o evitar recaídas)
- Confianza en la capacidad para dejar de fumar (o evitar recaídas)
- Desencadenantes para el uso del tabaco
- Rutinas y situaciones asociadas con el uso del tabaco

- Uso de tabaco relacionado con el estrés
- Preocupaciones por el aumento de peso
- Preocupaciones por los síntomas de abstinencia

### Facilite el proceso de dejar de fumar

- Platique sobre los métodos para dejar de fumar: ventajas y desventajas de los diferentes métodos.
- Ponga una fecha para dejar de fumar: idealmente, en menos de 2 semanas
- Recomiende llevar un registro del uso de tabaco ([https://rxforchange.ucsf.edu/file\\_downloads/04%20TOBACCO%20USE%20LOG.pdf](https://rxforchange.ucsf.edu/file_downloads/04%20TOBACCO%20USE%20LOG.pdf))
- Platique sobre estrategias de afrontamiento (cognitivas, conductuales).
- Discuta los síntomas de abstinencia.
- Platique sobre el concepto de “resbalón” versus recaída
- Brinde consejos sobre medicamentos: cumplimiento, uso apropiado, con demostración.
- Ofrezca ayuda durante todo el intento de dejar de fumar

### Evalúe el intento *(durante el seguimiento)*

- Estatus del intento
- “Resbalones” y recaídas
- Uso de medicamentos y planes para discontinuarlos

# PASO 5

## ORGANICE la terapia de seguimiento

- Monitoree el progreso del paciente en el intento de dejar de fumar. El contacto de seguimiento debe ocurrir durante la primera semana después de dejar de fumar. Se recomienda un segundo contacto de seguimiento durante el primer mes. Se deben programar contactos adicionales según sea necesario. Los contactos de terapia pueden ocurrir en persona, por teléfono o por correo electrónico. Mantenga notas de los progresos del paciente.
  - » Platique sobre las tentaciones y desencadenantes; discuta estrategias para prevenir la recaída.
  - » Felicite a los pacientes por el éxito y refuerce la necesidad del apoyo continuo.

<sup>1</sup> Para capacitación sobre intervención breve para tabaco, también conocida como A-A-R por preguntar, asesorar, derivar, consulte el módulo de capacitación en línea de la Autoridad de Salud de Oregón en <https://tcrc.rapidlearner.com/3462253711>. Para obtener más información sobre esta capacitación, visite el Centro de Transformación de la OHA en <https://www.oregon.gov/oha/HPA/dsi-tc/Pages/tobacco-cessation.aspx>.