

Módulo 3: Asesoramiento Conductual Parte 1



ENSP

INICIO

Después de completar el curso, podrás:





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

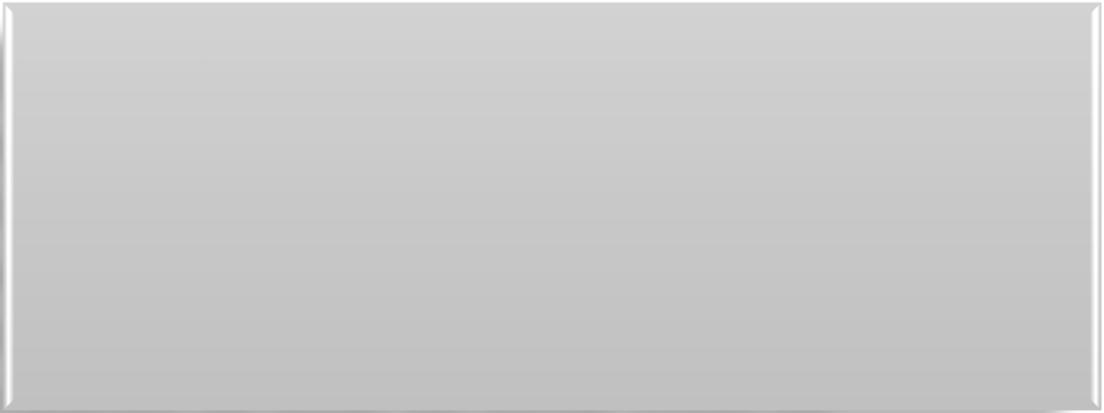


Intervención Mínima

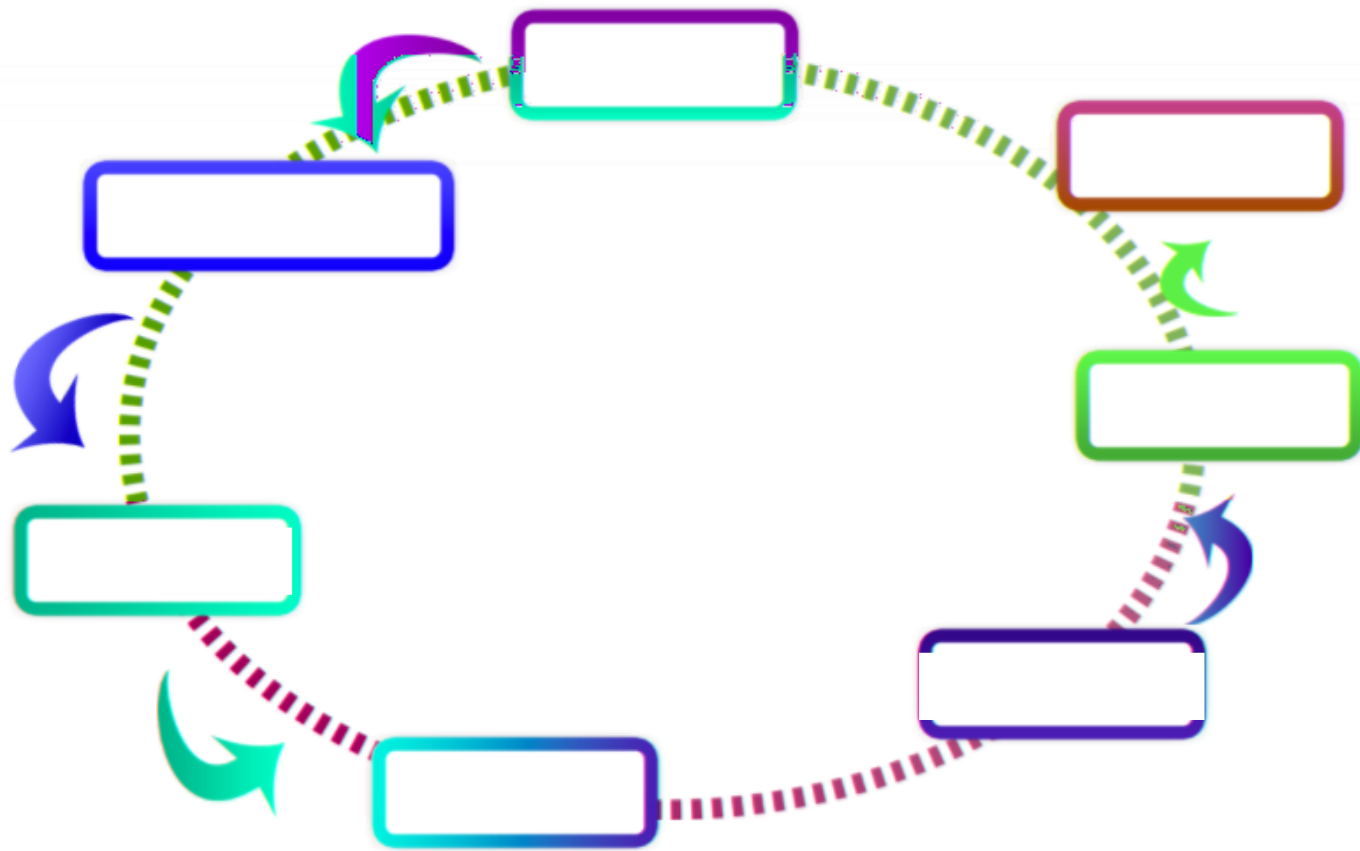
- Consejo breve (3-5 minutos)

Tratamiento especializado

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



| 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. |





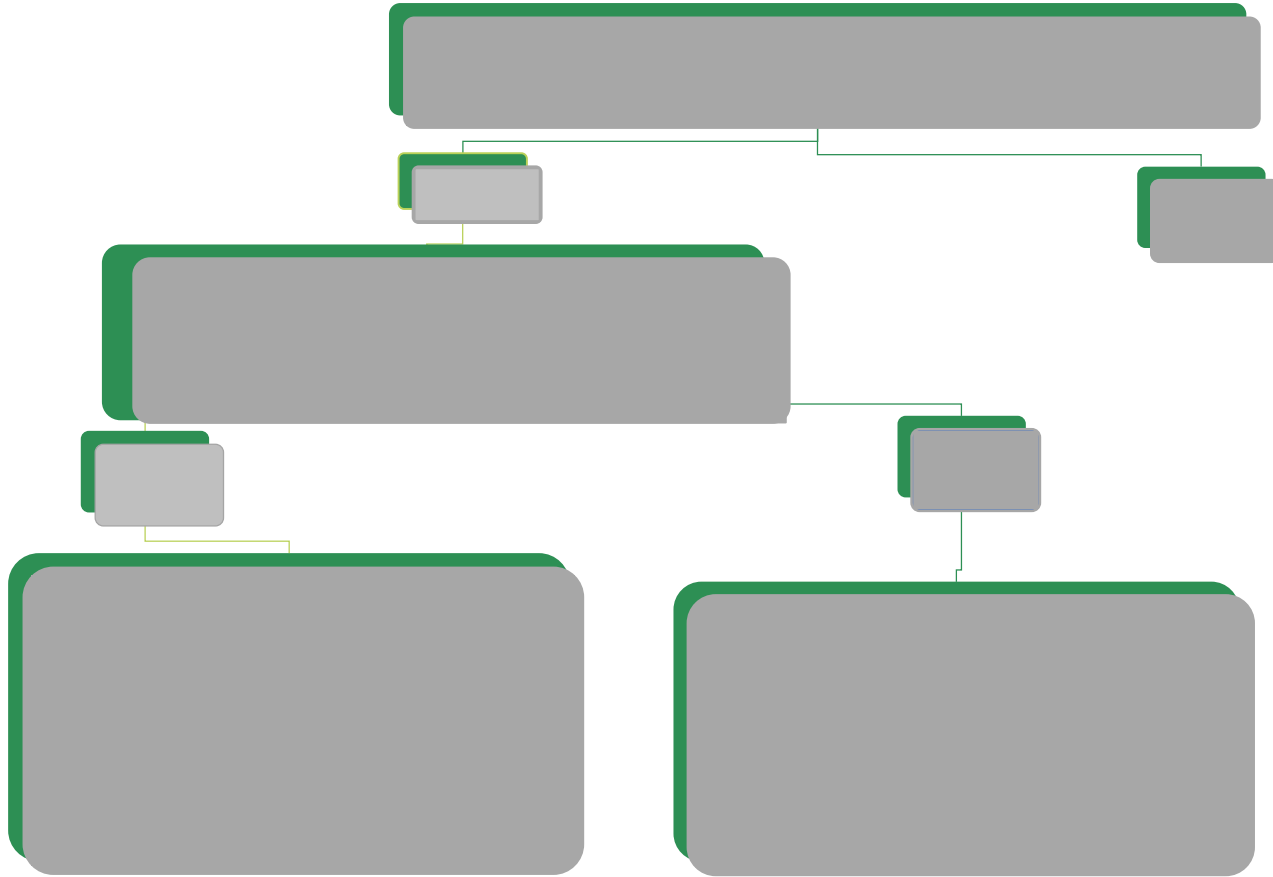
Recomendación del ENSP

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

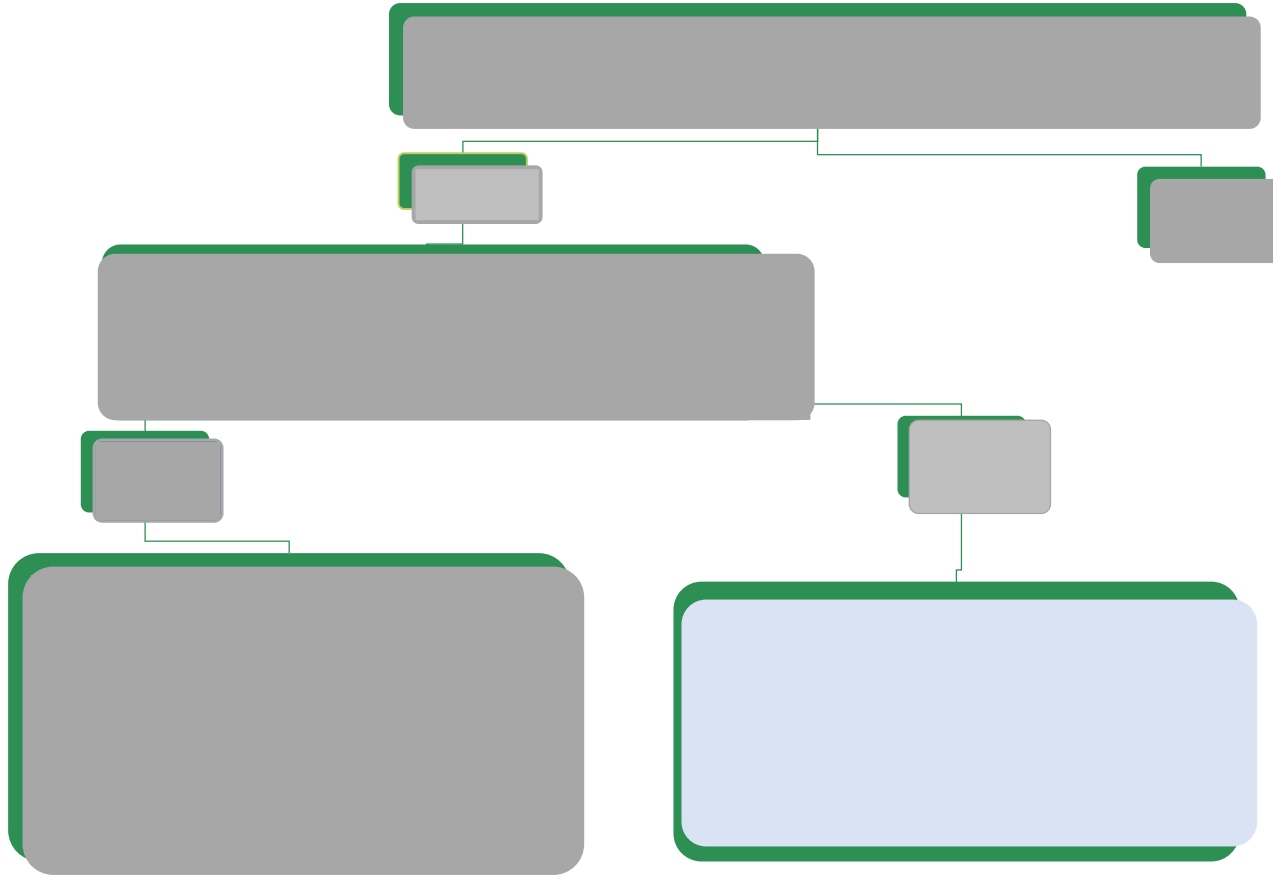


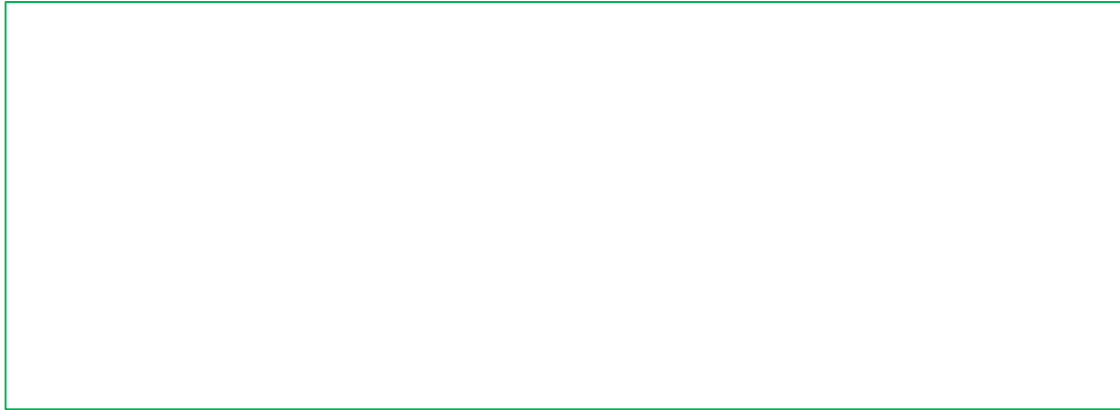
¿Le gustaría dejar de fumar ahora?

¿Cómo vería dejar de fumar en este momento?



Ayudando al paciente motivado a dejar de fumar





- ❑ 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





- ❖ 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





Five empty green rounded rectangular boxes stacked vertically, intended for notes or a checklist.



Five empty green rounded rectangular boxes stacked vertically, intended for notes or advice.

El proceso de dejar de fumar





**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



➤ Después de cenar

“desencadenante”

riesgo

situaciones de alto





- ❖ 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

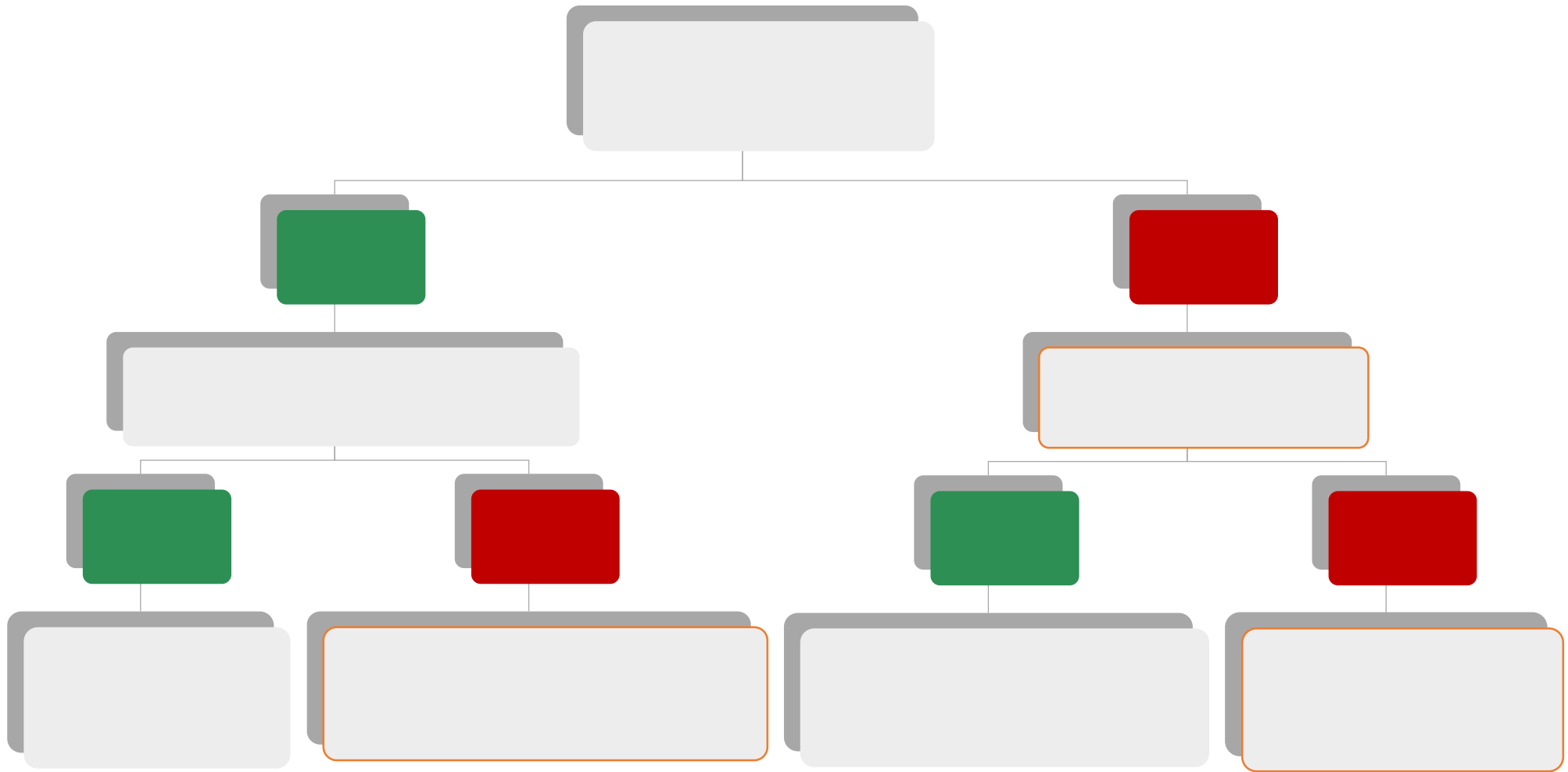




“Es importante que siga usando los fármacos mientras dure el tratamiento”

“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