

ABORDAJE DEL TABAQUISMO EN EL PACIENTE CON EPOC

Autores: Enfermera Begoña Reyero Ortega y enfermero respiratorio David Díaz-Pérez

El **tabaquismo** es una enfermedad crónica, basada en una **adicción al consumo de tabaco**, que mata a millones de personas al año en el mundo. Esta sustancia contribuye a un **deterioro general de la salud**, su consumo habitual está asociado al **desarrollo de múltiples patologías** y puede llegar a causar **discapacidad**.

La **exposición al humo del tabaco** es la principal **causa del desarrollo de la EPOC** y el principal desencadenante de las **reagudizaciones de esta enfermedad**. Por tanto, su abordaje es fundamental. **LA ÚNICA MEDIDA DEMOSTRADA** que logra frenar el deterioro acelerado de la función respiratoria y el subsiguiente daño broncopulmonar es el **cese del hábito tabáquico**, que a menudo requiere **asesoramiento profesional**:

¿QUÉ HACER?

Como en el resto de enfermedades crónicas, todo empieza por un diagnóstico, seguido de un tratamiento y finalmente un seguimiento:



DIAGNÓSTICO

Identificar si el paciente es fumador:

¿Fuma? sí/no (Paciente Fumador/ No fumador)

Si es fumador, averiguar el tipo:

¿Quiere que le ayudemos a dejar de fumar? o ¿Se ha planteado dejar de fumar?



TRATAMIENTO

Deshabitación tabáquica

Tratamientos medicinales: TSN, Vareniclina (Champix), Bupropion (Zyntabac)...

Tratamiento psicológico
Rehabilitación social



SEGUIMIENTO

Fundamental, sobre todo durante los **primeros 3 meses al primer año**.

Recuerda:

Las **recaídas forman parte del seguimiento**, no son un fracaso sino una **oportunidad de aprender...**

INTERVENCIÓN

¿Le gustaría que le ayudara a dejar de fumar?



NO

CONSEJO DE SALUD

para dejar de fumar (Corto, 2 minutos, personalizado y basado en beneficios del abandono)



SÍ (pero ahora mismo no)

5 R's:

Relevancia: Hacerle pensar por qué quiere dejarlo
Riesgo: Hacerle identificar consecuencias negativas
Recompensas: Pedirle que identifique beneficios
Resistencias: Averiguar posibles barreras
Repetición: Repetir a todos los fumadores



SÍ

5 A's:

Averiguar consumo
Aconsejar abandono
Apreciar la voluntad para dejarlo
Ayudar
Acordar seguimiento

SEGUIMIENTO DEL PACIENTE



Durante todo el proceso, felicítalo, pregúntale cómo se va sintiendo y aplaude sus logros con mensajes que aumenten su autoefectividad

¡Puedes hacerlo!;
¡Vas bien!; Poco a poco;
¡Lo vas a lograr!.



Apóyalo, ayúdalo a pensar posibles soluciones o alternativas en los momentos más complicados y resuelve sus dudas, preocupaciones o miedos.



Es muy importante hacer un **seguimiento estrecho** durante los **3 primeros meses y el primer año**. Cita al paciente **quincenal o mensualmente**.



En caso de **recaída**, **ánimalo a volverlo a intentar, normalízalo como parte del proceso y del aprendizaje y analiza posibles causas**.

El 70% de los fumadores en algún momento de su vida se plantean dejar de fumar

Abordar el tabaquismo es labor y deber de todos. Cada persona que deje de fumar es un triunfo, no solo para el propio paciente, sino también para su familia y para la sociedad en general.

AYUDÉMOSLES

¡Paremos esta epidemia, que enferma y mata a millones de personas en el mundo!

Más información:

<http://www.comunidad.madrid/servicios/salud/tabaquismo-tratamiento>

<https://www.separ.es/node/160>

<https://www.semfyec.es/biblioteca/desplegable-guia-para-dejar-de-fumar>