

Actuaciones desde Atención Primaria. Unidad de Deshabitación Tabáquica de la Unidad de Gestión Clínica de San Felipe

Héctor Entrambasaguas Jiménez

Desde Atención Primaria, en la Unidad de Deshabitación Tabáquica, del Distrito Sanitario de Jaén, y en concreto desde la Unidad de Gestión Clínica de San Felipe, a la hora de abordar el tabaquismo, tenemos en cuenta varios factores determinantes, en la problemática, que hoy nos reúne en estas primeras Jornadas Jienenses de Tabaquismo.

En primer lugar, es importante reconocer la ligazón de la prevalencia del tabaquismo con un desarrollo socio-cultural y económico inferior a la media; así vemos cómo en países en vías de desarrollo o con una Renta Per Cápita baja la prevalencia es mayor, con respecto a países desarrollados con rentas más altas. Este punto sería extrapolable dentro de España e incluso dentro de Andalucía, a la situación de Jaén, con la RPC más baja de nuestra región y la prevalencia de Tabaquismo más alta.

En segundo lugar, hemos de saber dónde estamos. En nuestras consultas diarias de Atención Primaria, es difícil

disponer de más de 5-6 minutos por paciente; pero el estadio de la situación donde se encuentra el fumador es importante, ya que hay que saber diferenciar entre intervención mínima para un fumador contemplativo o una avanzada para un fumador decidido a abandonar el hábito.

En tercer lugar, hemos de tener en cuenta en nuestra consulta y ante el paciente fumador, que acude por cualquier otro motivo, los factores que condicionan el abandono, pues deberemos aprovechar esa consulta para interrelacionarla con el hábito tabáquico:

- Miedo a la enfermedad.
- Mejora de la calidad de vida. Salud.
- Conciencia de dependencia (auto-disciplina).
- Motivos estéticos:
 - Mal aliento.
 - Dientes amarillos.
 - Arrugas.
- Factores de aprobación social.
- Rechazo social.

Palabras clave: Deshabitación tabáquica. Determinantes del tabaquismo.

Fecha de recepción: Junio 2009.

- Dar ejemplo.
- Embarazo:
 - Salud del hijo.
 - Riesgo de aborto.
- Economía:
 - Coste directo de los cigarrillos.
 - Coste de la enfermedad en tiempo y en dinero.

En cuarto lugar, deberemos conocer y trabajar sobre los determinantes del hábito tabáquico y sus inicios:

- Estadío 1:

Interiorización de conocimientos, creencias, actitudes y expectativas acerca de fumar cigarrillos y su utilidad (reducción estrés, madurez, control apetito...).

- Estadío 2:

Iniciación: 2-3 primeros intentos con amigos.

Efectos fisiológicos (vómitos y vértigo) + Refuerzos psicosociales.

- Estadío 3:

Experimentación: repetición de modo irregular de la conducta (fines de semana...).

Factores:

- Presión grupo.
- Tiempo experimentación

- Estadío 4:

Habitación: patrón regular de consumo en diferentes situaciones.

Proceso adictivo	Tolerancia a la nicotina
	Necesidad de incrementar la cantidad fumada
	Incapacidad para dejarlo

Teniendo en cuenta estos cuatro factores expuestos anteriormente, en nuestra unidad planificamos la intervención sobre el tabaquismo; así intervendremos en dos estadíos fundamentalmente, a saber, en el esta-

dío 1 y en el estadío 4, pues tanto el estadío 2 como el 3 se quedan fuera de nuestro alcance al ser estadíos no controlables desde una consulta, ya que se desarrollan en el entorno del futuro iniciado en el tabaco, posiblemente en la pubertad y adolescencia, que es cuando menos accesibilidad tenemos a estos potenciales fumadores por ser la etapa de su vida en que menos patología sufren por su edad y por tanto menos frecuentación tienen en nuestras consultas.

Intervenciones

- Estadío 1:

Intervención en centros educativos y asociaciones de vecinos.

Con Charlas de prevención y concienciación.

Estas charlas con carácter mensual se programan a principios de cada año, por el Consejo de Participación Ciudadana de nuestro Centro de Salud, del que forman parte:

- La Dirección del centro.
- La Coordinadora de Enfermería.
- El Trabajador Social.
- Todos los Presidentes de Asociaciones de Vecinos de nuestra zona de influencia.
- Responsable del Centro Social del Ayuntamiento de nuestra zona.
- Directores de Institutos y Colegios de la zona.

- Estadío 4:

Valoración del fumador: Fase del Proceso de Cambio, motivación para el Abandono, Grado de Dependencia Física, Psíquica y Social.

Una vez valorado decidiremos con él si conviene apoyo farmacológico, psicológico o ambos.

En caso de apoyo farmacológico, decidiremos junto con el paciente si el apoyo será con fármacos sustitutivos de la nicotina o no.

Así mismo, resolveremos la conveniencia de la inclusión en Terapia Grupal (deberá el usuario no estar en tratamiento psiquiátrico y ser capaz de adaptarse a las exigencias propias de un grupo).

Una de las excusas que más se plantea el futuro exfumador, es la de engordar. Por ello desde nuestra unidad ofertamos a todos los exfumadores, Talleres de Adelgazamiento con las siguientes condiciones:

- Haber llevado a cabo en nuestro centro terapia de deshabituación tabáquica.
- Haber superado un año sin fumar y continuar abstemio.

- Tener un IMC superior a 25 e inferior a 34.
- Realización de analítica previa.
- Compromiso de asistencia durante tres meses a las 8 sesiones programadas.

Para conseguir estos objetivos es fundamental la formación y programación, así:

- Todo el personal sanitario de nuestra unidad está formado en Intervención Básica, según Plan Integral del Tabaquismo (curso básico de 6 horas).
- Tres profesionales (dos Médicos y el Trabajador Social) están instruidos en Intervención Avanzada (curso especializado de 35 horas para intervención grupal).

Así mismo, hemos editado un díptico de apoyo al profesional en su consulta,

Que hacer con cada paciente en función de su estado



PRECONTEMPLACIÓN
"No considero que tenga un problema"

INTERVENCIÓN MÍNIMA TIPO I
1.- Folleto Informativo - 2.- Consejo Médico - 3.- Seguimiento del Paciente (6 meses)

CONTEMPLACIÓN
"Se que debería dejar de fumar"



INTERVENCIÓN MÍNIMA TIPO II
1.- Folleto Informativo - 2.- Consejo Médico - 3.- Seguimiento del Paciente (3 meses)



PREPARACIÓN PARA ACCIÓN (O ACCIÓN)
"Este mes lo dejo"

INTERVENCIÓN MÍNIMA TIPO III
1.- Consejo Médico - 2.- Seguimiento del Paciente - 3.- Tratamiento (Farmacológico y Psicológico) (Al mes, 3 meses, al Año)



AUTORES:
José Ignacio Peis Redonda
Hecler Lombardagaya Jimenez
UNIDAD DE DESHABITUACIÓN TABÁQUICA DEL SAN FELIPE
DISTRITO SANITARIO JAÉN

INTERVENCIÓN EN TABAQUISMO PAUTAS DE ACTUACIÓN EN CADA FASE



U.G.C. San Felipe
Deshabitación Tabáquica
Distrito Sanitario Jaén



Consejería de Salud
JUNTA DE ANDALUCÍA

