

SIN CITA PREVIA

Deshabitación tabáquica

1ª SESIÓN

Preparación para la abstinencia.

Unidad de Salud

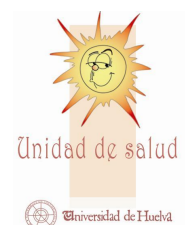
E-mail: unidad.salud@sc.uhu.es

sincitaprevia@uniradio.uhu.es

Telf: 959218156

Cantero cuadrado sn/

Huelva - 21070



SIN CITA PREVIA

SESIÓN 1: PREPARACIÓN PARA LA ABSTINENCIA.

En esta primera sesión, es necesario un compromiso por tu parte si decides dejar de fumar. Te debes comprometer a realizar las tareas que marca el programa. El compromiso que te pedimos no es que dejes de fumar, sino que te impliques activamente en el tratamiento, lo que aumentará la posibilidad de que consigas el objetivo final.

Es importante conocer antes de comenzar, la dependencia física, psicológica y social que conviven en las personas fumadoras y la historia previa de abandono, los hábitos asociados al consumo y la identificación de las situaciones de riesgo.

Dependencia física: la producida por la nicotina, por la neuroadaptación de esta sustancia psicoactiva. Si la persona fuma más de 20 cigarrillos, se fuma el primero antes de 30 min, los más placenteros son los cigarrillos de la mañana, y presenta un patrón de recaídas rápido o una sintomatología de abstinencia en intentos previos importante... indicaría que esa persona tiene una DEPENDENCIA FÍSICA IMPORTANTE y PROBABLEMENTE (no necesariamente) se beneficiaría de tratamiento farmacológico.

Dependencia Psicológica: Se refiere a la parte conductual, actitudinal, cognitiva y emocional del consumo. Es necesario que reflexiones sobre la asociación y condicionamiento de la acción de fumar con diversas situaciones y emociones: ¿qué hábitos tienes asociados al consumo?, ¿qué situaciones o

estados internos provocan que fumes mas?, ¿Qué trucos utilizas para hacer frente al hábito al dejar de fumar?....

Dependencia Social: Se refiere no solo a la disponibilidad y accesibilidad de la sustancia, sino al entorno social que te rodea. Podemos diferenciar entre los "apoyos o aliados" (no fumadores) y los "enemigos o sabotadores" (fumadores) así como las habilidades sociales y asertividad para hacer frente a situaciones sociales y presión social.

Motivación: Tu motivación es fundamental, no es solo que quieras dejar de fumar, sino es que lo quiera intentar en este momento.

Expectativas de éxito: Es importante que las expectativas que tienes sobre el tratamiento de deshabituación sea realista. Es un método efectivo, con el que mucha gente lo consigue, pero evidentemente no existe una varita mágica y es fundamental la motivación y adherencia al tratamiento por parte de la persona.

Obstáculos del proceso y Creencias erróneas: es importante discutir las razones y obstáculos que dificultan el abandono del tabaco y llevan a seguir fumando, dentro de estas barreras se encuentran las creencias erróneas, muchos fumadores tienen una serie de creencias que no son correctas sobre el tabaco, su abandono y otros aspectos relacionados con fumar. Es necesario tratarlas.

Algunos obstáculos:

- Convivir con una pareja fumadora u otros familiares que mantienen actitudes contradictorias hacia el hábito. Presión social intensa para

que dejen de fumar. Ambiente social donde predominan los fumadores, de manera que para tener compañía ha de estar rodeado de fumadores.

- Manejo de estados emocionales negativos: utilización del tabaco como un mecanismo de afrontamiento de distintas emociones como la tristeza, nerviosismo, inquietud, ira, aburrimiento...Problemas psicológicos y emocionales: depresión, trastornos de ansiedad, trastornos alimentarios, etc...
- Estrés relacionado con el cuidado de la familia, con la conciliación de distintos roles sociales que provocan sobrecarga, problemas médicos y complicaciones de salud, etc...
- Y otras **CREENCIAS ERRÓNEAS** del tipo:
 - Al dejar de fumar , ¿empeora la salud?
 - Al dejar de fumar, ¿uno se vuelve más ansioso o nervioso?.
 - Al dejar de fumar ¿se gana peso?
 - Al dejar de fumar, ¿se pierde la concentración?
 - Al dejar de fumar, si uno fuma un cigarrillo, ¿vuelve uno a recaer y a ser un fumador?

Métodos de cesación tabáquica: tú mismo asumirás el protagonismo en el proceso terapéutico y decidirás el método a utilizar tras recibir la información de las ventajas e inconvenientes de cada uno de ellos. Dentro de la metodología de cesación y considerando el perfil de consumo de cada persona, podemos optar por dos alternativas de tratamiento posibles, a las que se le asignarán tareas distintas.

a) **CESACIÓN BRUSCA:**

LISTA DE MOTIVOS Y DIFICULTADES.

Deberás reflexionar sobre tus motivos para el abandono del consumo de tabaco. El/la técnico te ayudará a desplazar tu motivación hacia aquellos factores más intrínsecos, personalizándose para cada caso (para consultar acude al blog). Las motivaciones externas son importantes, pero pueden convertirse en un factor de presión, provocando sensación de fracaso y frustración.

AUTORREGISTROS:

Para que conozcas tu patrón de consumo y puedas establecer la línea base de tratamiento. De igual forma, se te apoyará desde el blog para que consigas eliminar definitivamente el consumo de tabaco compulsivo y recurrente.

b) **REDUCCIÓN GRADUAL:**

Tendrás que planificar la reducción del tabaco en función del Día D (día señalado para dejar de fumar) fijado por ti mismo. Esta reducción deberá organizarse según la fecha fijada. Si se encuentra muy próxima en el tiempo, habrá que valorar el seguir las pautas generales de reducción o introducir modificaciones, con el objetivo de no dar el último paso hacia la abstinencia total, con un consumo de tabaco demasiado elevado. (Se iniciará reducción del 30% por marca o por consumo y se hará énfasis en la importancia del día D).

Apoyo del tratamiento farmacológico para la Deshabituación tabáquica.

Infórmate escribiendo a nuestro correo o al blog, sobre la posibilidad de apoyo farmacológico dentro del proceso de cesación en caso de que quieras recibirlo o lo necesites por tu sintomatología de abstinencia.

TAREAS PARA LA SEMANA:

- Reducción gradual (30% del consumo habitual de nicotina)
- Lista de motivos y dificultades.
- Autorregistros (cigarrillos, situación, necesidad).
- Comunicar en tu entorno su decisión de dejar de fumar y analizar que apoyos sociales.
- Lecturas o webs relacionadas con el tabaco: blog del programa
- Evitar el consumo compulsivo que puede llevar a la compensación nicotínica.

Para los que decidáis la interrupción brusca deberéis realizar lo mismo, a excepción de la reducción gradual.

Unidad de Salud

E-mail: unidad.salud@sc.uhu.es

Telf: 959218156

Cantero cuadrado sn/

21070

Huelva

