

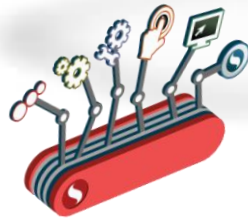
INTERVENCIÓ PER AJUDAR A DEIXAR DE FUMAR



INTERVENCIÓ PER AJUDAR A DEIXAR DE FUMAR



Per què intervenir?



Recursos

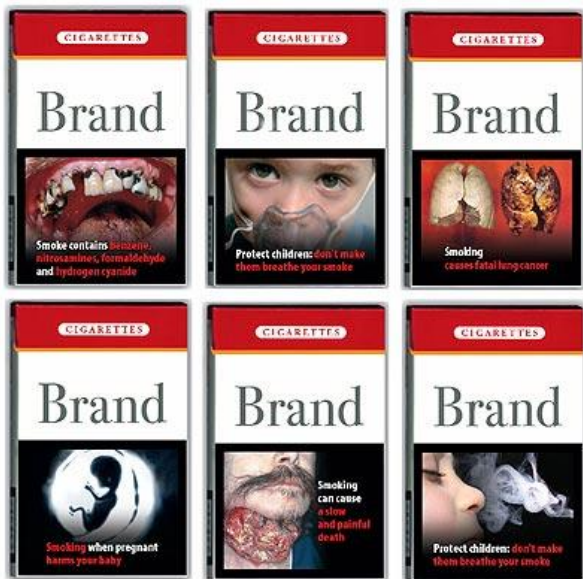


Què cal fer?

PER QUÈ INTERVENIR?

PRINCIPAL CAUSA DE MORBIMORTALITAT EVITABLE

...el tabac és l'únic producte que es ven legalment als consumidors i mata als que l'utilitzen de la manera prevista (OMS)



No fumar és un factor protector important que ha de ser identificat!!

El risc de malaltia coronària es redueix en un 50% després d'un any de deixar de fumar

Deixar de fumar redueix el risc de malalties mortals de cor i pulmó



PER QUÈ INTERVENIR?

PRINCIPAL CAUSA DE MORBIMORTALITAT EVITABLE

ENFERMEDADES DEL FUMADOR

CÁNCER

de laringe
bucofaríngeo
esofágico

de tráquea, bronquios
o pulmones

Leucemia mieloide aguda

de estómag

de páncreas

de riñones y uréter

de colon

de cuello del útero

de vejiga

ENFERMEDADES CRÓNICAS

Apoplejia

Ceguera, cataratas

Periodontitis

Aneurisma aórtico

Cardiopatía coronaria

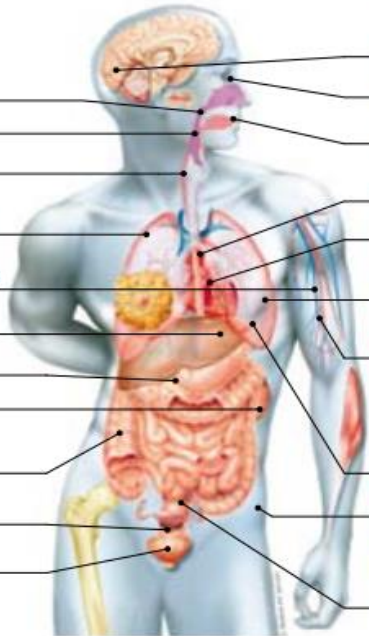
Neumonía

Enfermedad vascular
periférica aterosclerótica

Enfermedad pulmonar
obstructiva crónica, asma y
otros efectos respiratorios

Fracturas de cadera

Efectos en el aparato reproductor
de la mujer (inclusive reducción de
la fecundidad)



ENFERMEDADES CAUSADAS POR EL HUMO DE SEGUNDA MANO

NIÑOS

Tumores de cerebro*

Enfermedades del oído medio

Linfoma*

Síntomas respiratorios,
deficiencia pulmonar

Asma*

Síndrome de muerte
súbita del lactante

Leucemia*

Enfermedades de las vías
respiratorias inferiores

ADULTOS

Ataque apopléjico*

Irritación nasal
Cáncer de senos nasales*

Cáncer de mama*

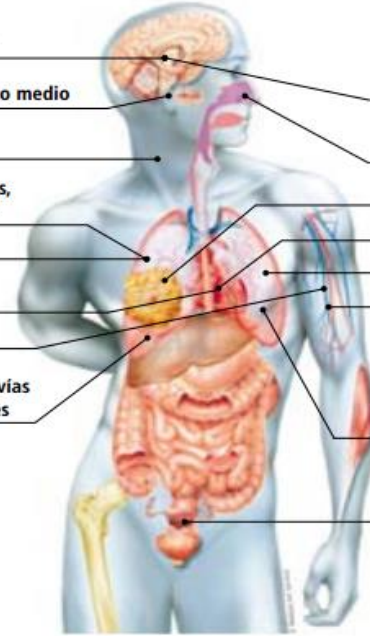
Cardiopatía coronaria

Cáncer de pulmón

Aterosclerosis*

Enfermedad pulmonar
obstructiva crónica,*
síntomas respiratorios
crónicos,* asma,*
deficiencia pulmonar*

Efectos en el aparato
reproductor de la mujer: hijos
con insuficiencia ponderal
al nacer;
parto prematuro*

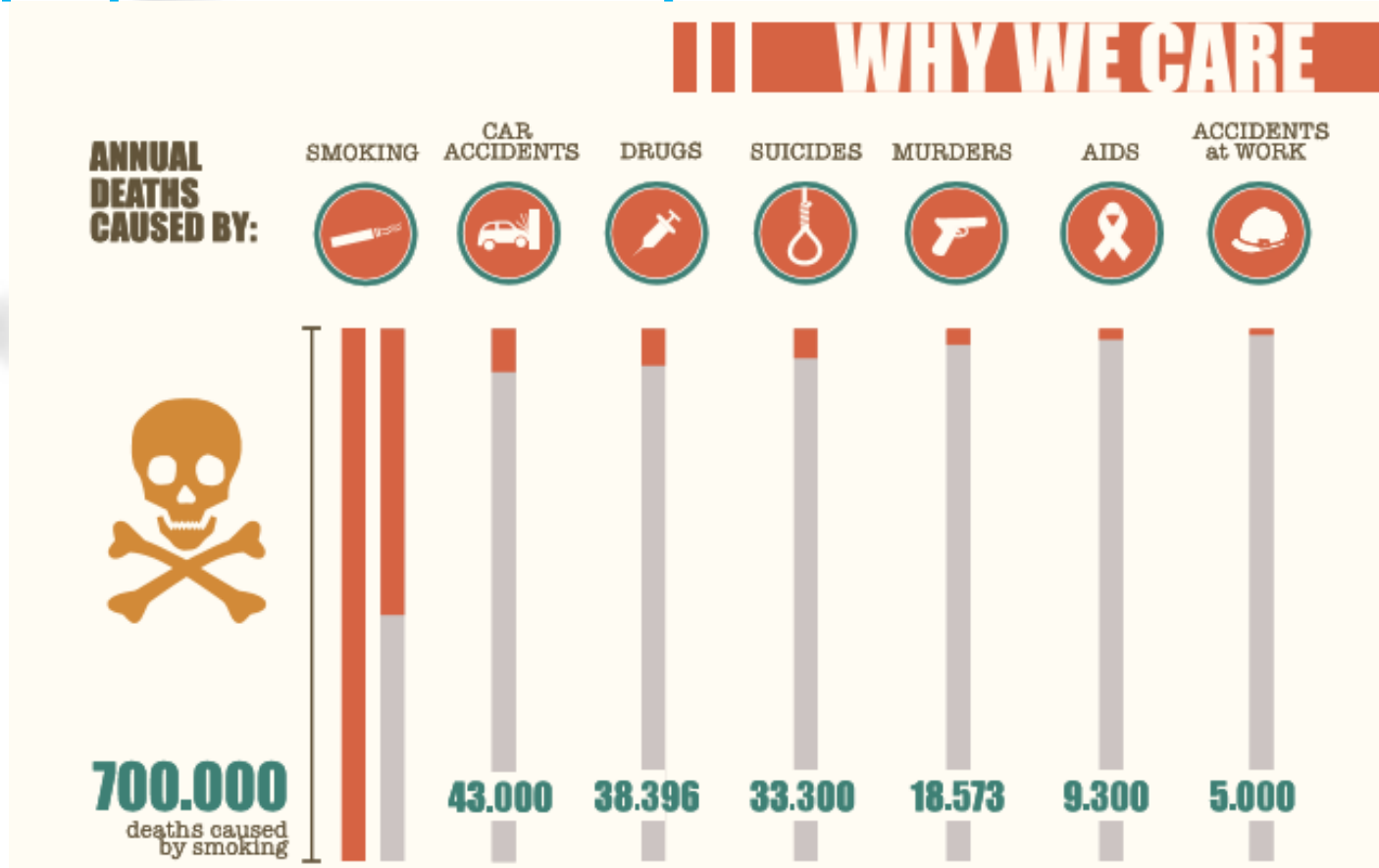


* Existen indicios de causalidad
Existen pruebas de causalidad

Fuente: U.S. Department of Health and Human Services. *The health consequences of smoking: a report of the Surgeon General*. Atlanta, U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health, 2004 (http://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/sgr/sgr_2004/chapters.htm, consultado el 5 de diciembre de 2007).

PER QUÈ INTERVENIR?

Principal problema de salut pública



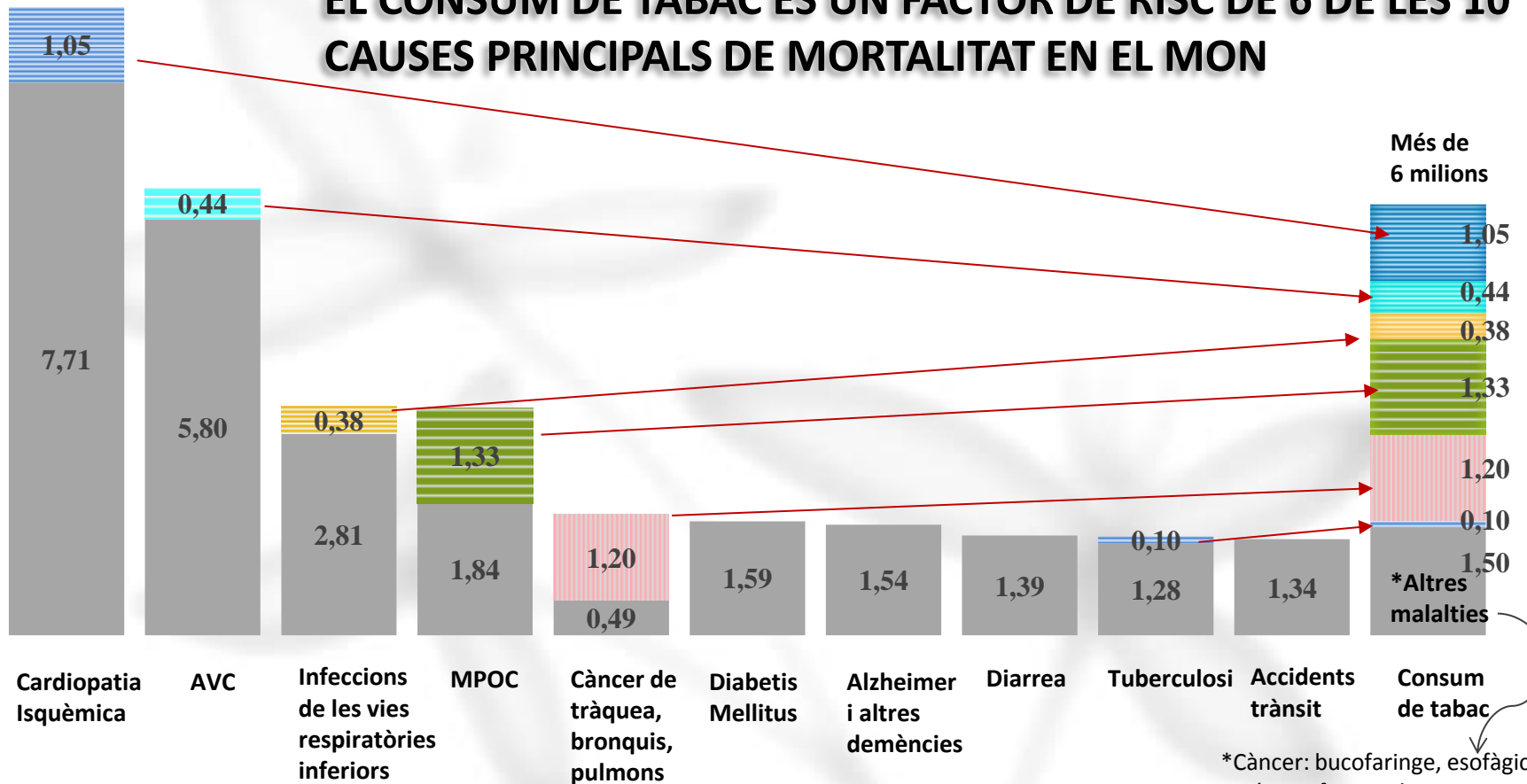
[Infografia de la Direcció General de Salut Pública de la Comissió Europea](#)
[Informe de Mortalitat atribuïble al consum de tabaco En Espanya, entre 2000-2014](#)

PER QUÈ INTERVENIR?

Causa la mort de més de 6 milions de persones a l'any al mon

EL CONSUM DE TABAC ÉS UN FACTOR DE RISC DE 6 DE LES 10 CAUSES PRINCIPALS DE MORTALITAT EN EL MON

Milions de morts (2015)



*Càncer: bucofaringe, esofàgic, estómac, fetge i altres tipus . Malalties cardiovasculars diferents de cardiopatia isquèmica i cerebrovasculars.

Elaboració pròpia a partir de l'estimació de l'OMS:

[Mortality Attributable to Tobacco\(2004\)](#)

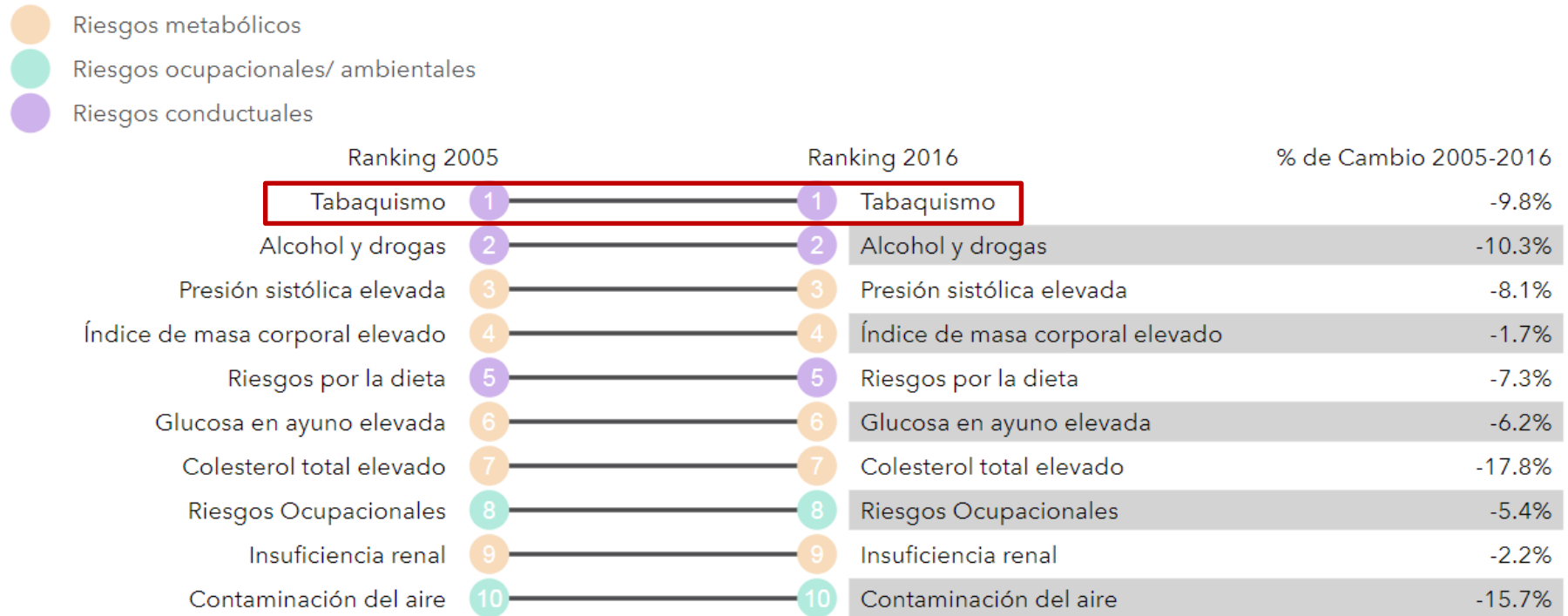
[Informe OMS sobre la epidemia mundial de tabaquismo, 2008 plan de medidas mpower](#)

[OMS Top 10 causes of death \(2015\)](#)

PER QUÈ INTERVENIR?

Avaluació comparativa de riscos

Factors de risc que expliquen la tendència de morts i discapacitat



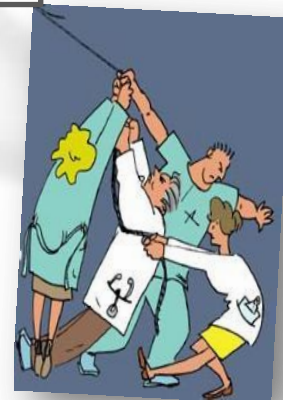
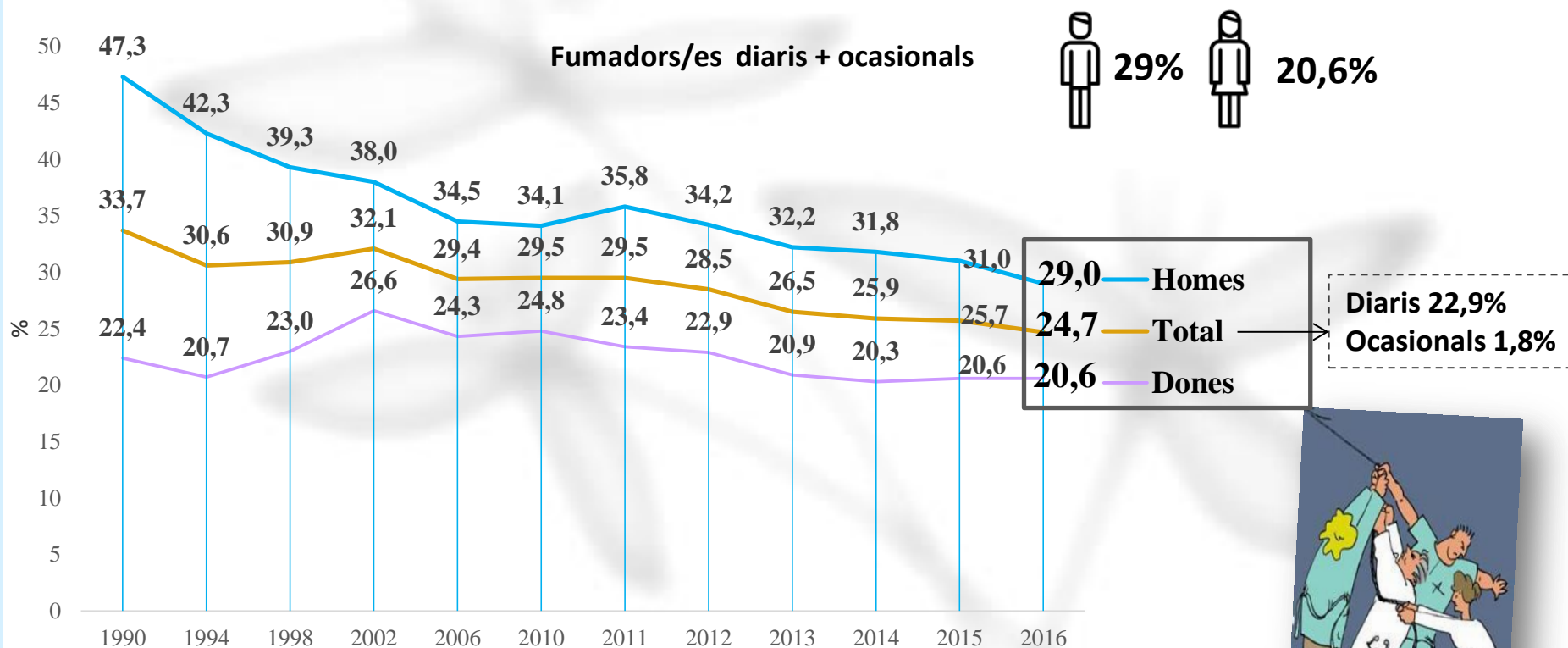
Factors de risc més importants a nivell mundial (Global Burden of diseases Ranking) 2016. [Perfil d'Espanya](#)
[Avaluació de risc comparatiu global, regional i nacional de 84 conductuals, ambientals i ocupacionals, i riscos metabòlics o clústers de riscos, 1990-2016: un anàlisi sistemàtic per a l'estudi Global Burden of Disease 2016](#)

PER QUÈ INTERVENIR?

Evolució de la prevalença de fumadors/es en població 15 anys i més

Disminució del tabaquisme a Catalunya entre 2011 i 2016!

.....però encara fumen més d'1,5 milions

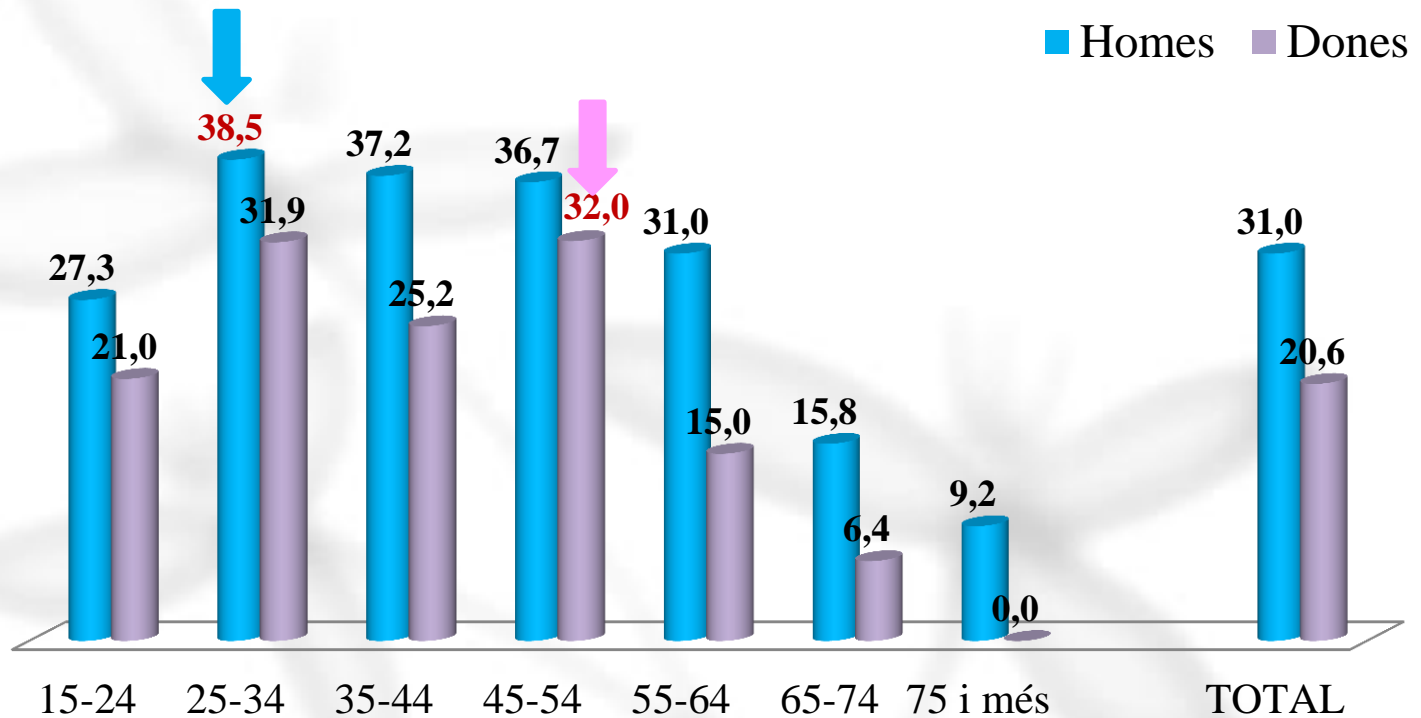


PER QUÈ INTERVENIR?

Prevalença de fumadors (diaris i ocasionals) segons edat i sexe



Edat inici
15-19 anys



Font: Enquesta de Salut de Catalunya

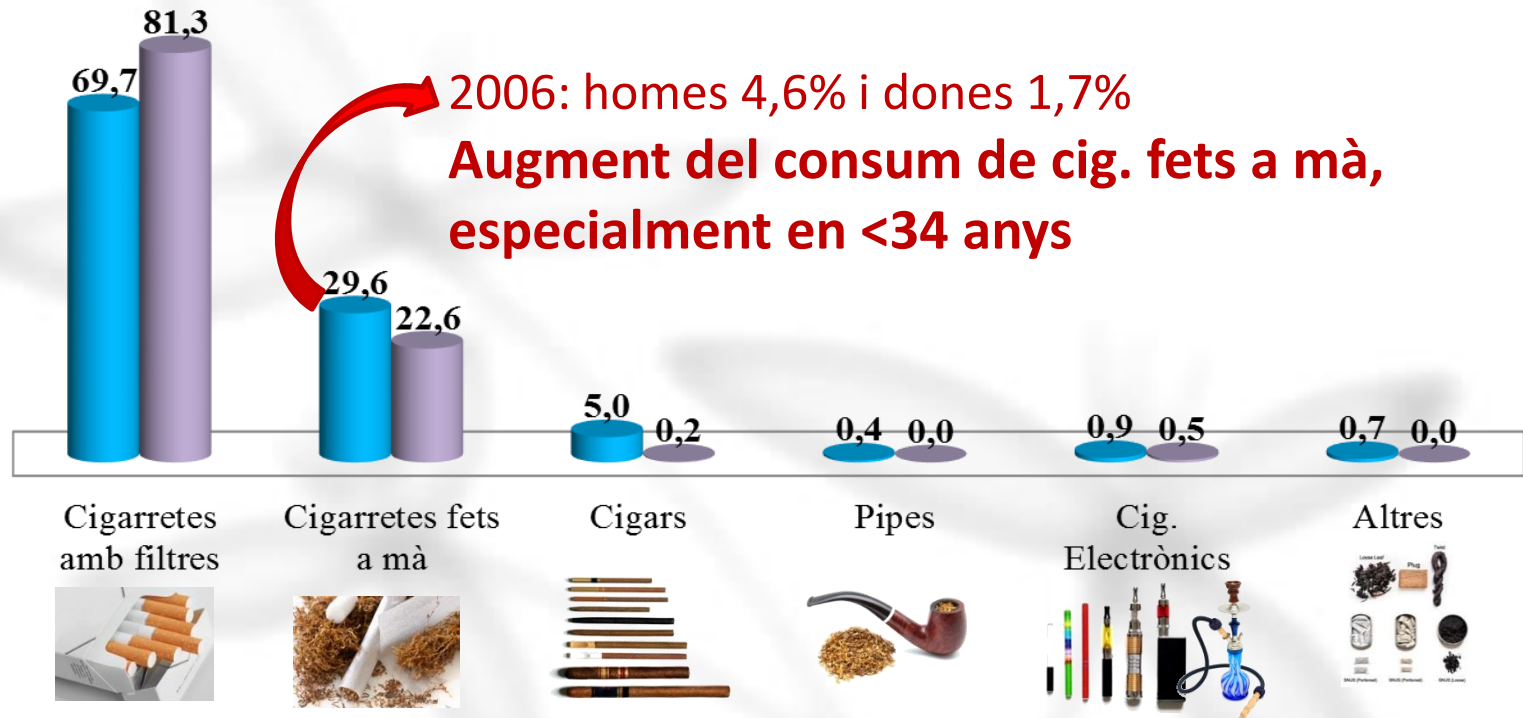
Campanya ministeri joves (prevenir inici): <http://www.nonsmokingchallenge.com/>

PER QUÈ INTERVENIR?

ALTA PREVALENCIA

Tipus de producte de tabac en fumadors diaris

■ Homes ■ Dones



Fonts:

[Enquesta de Salut de Catalunya 2016](#)

[Tobacco products. U.S. Department of Health and Human Services](#)

Cig fets a mà: [Mites](#) i [Unitat didàctica](#)

[Iqos \(informació\)](#) [Cigarettes electròniques \(Interrogants oberts\)](#)

[Mites Pipes d'aigua](#)

PER QUÈ INTERVENIR?

Impacte
potencial de 28
Serveis clínics

Actualització gener 2017: La Comissió Nacional de Prioritats de Prevenció (NCP) d'EEUU.
Serveis preventius més prioritaris per implementar per la seva eficàcia.

Services (Short Name)	Description	Previsible		Cost-ef.
		CPB	CE	Total
Immunització infància	ACIP childhood immunization series*	5	5	10
Prevenir inici tabac joves	Provide interventions to prevent initiation, including education or brief counseling	5	5	10
Cribatge consum tabac/intervenció breu	Screen adults for tobacco use and provide brief cessation counseling and pharmacotherapy	5	5	10
Alcohol misuse screening and brief intervention	Screen adults' misuse and provide brief counseling to reduce alcohol use	3	5	8 ^b
Aspirin chemoprevention for those at higher risk of CVD	Low-dose aspirin use for primary prevention of CVD in adults ages 50-59 y with ≤10%, 10-y CVD risk and other factors	3	5	8
Cervical cancer screening	Screen for cervical cancer in women aged 21 to 65 y with cytology (Papanicolaou smear) every 3 y	4	4	8
Colorectal cancer screening	Screen adults aged 50-75 y routinely	4	4	8 ^b
Chlamydia and gonorrhea screening	Screen for chlamydia and gonorrhea in sexually active women aged ≤24 y, and in older women at increased risk for infection	3	4	7 ^b
Cholesterol screening	Screen routinely for lipid disorders men aged >35 y, and screen younger men and women of all ages who are at increased risk of CHD. Treat with lipid-lowering medications	4	3	7
Hypertension screening	Measure blood pressure routinely in all adults and treat with antihypertensive medication to prevent the incidence of CVD	4	3	7
AAA screening	Screen men aged 65-75 y who have ever smoked 1 time for abdominal aortic aneurysm, using ultrasonography	2	4	6 ^b
Dieta sana i activitat física amb RCV	Offer or refer adults who are overweight or obese with additional CVD risk factors to intensive behavioral counseling to promote healthful diet and physical activity	5	1	6
HIV screening	Screen for HIV infection in adolescents and adults aged 15 to 65 y. Frequency varies by risk level	2	4	6 ^b

Prevenir l'inici i intervenció breu = cost-efectivitat que immunització infància
Important una atenció basada en l'evidència

NO TENIM TEMPS???? O ES PRIORITZA MALAMENT???

PER QUÈ INTERVENIR?

POTENCIAL DE L'ATENCIÓ PRIMÀRIA

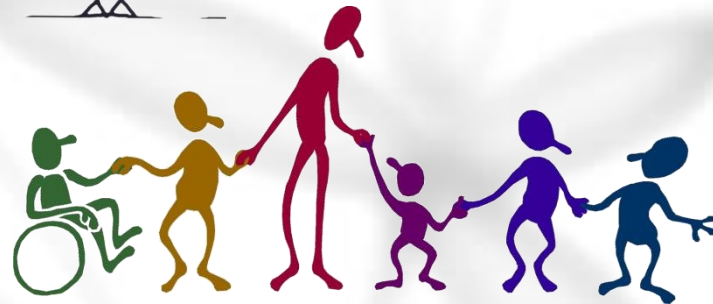
CARACTERÍSTIQUES INTRÍNSEQUES DE L'AP

● Accessible

● Personalitzada

● Integral

● Longitudinal



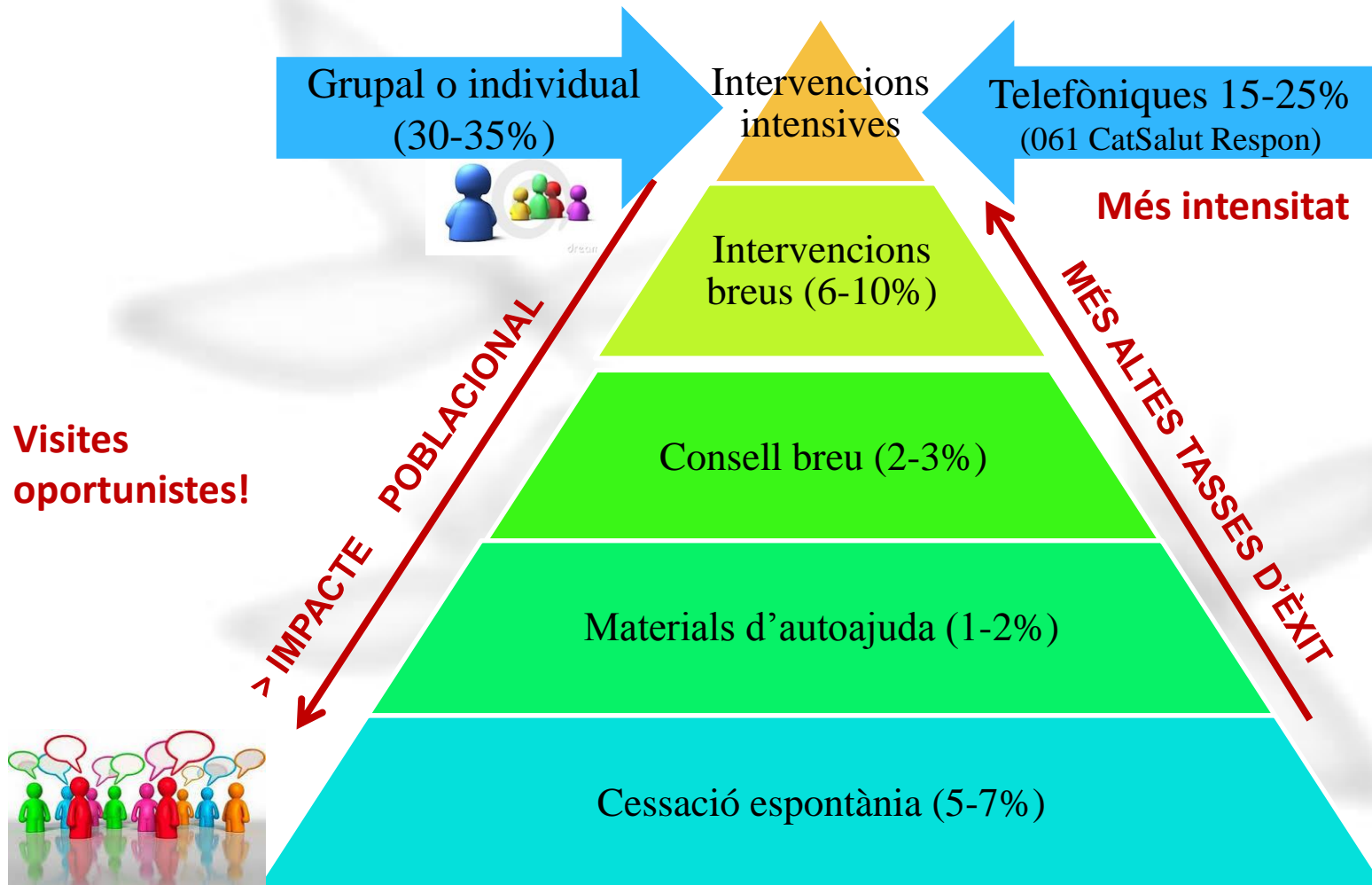
Freqüentació abans i després de patir malalties:

70% es visita 1 vegada/any

Oportunitat única per intervenir!!

PER QUÈ INTERVENIR?

POTENCIAL DE L'ATENCIÓ PRIMÀRIA



[West R et al. Smoking cessation guidelines of health professionals: an update. Thorax 2000; 55:987-99](#)

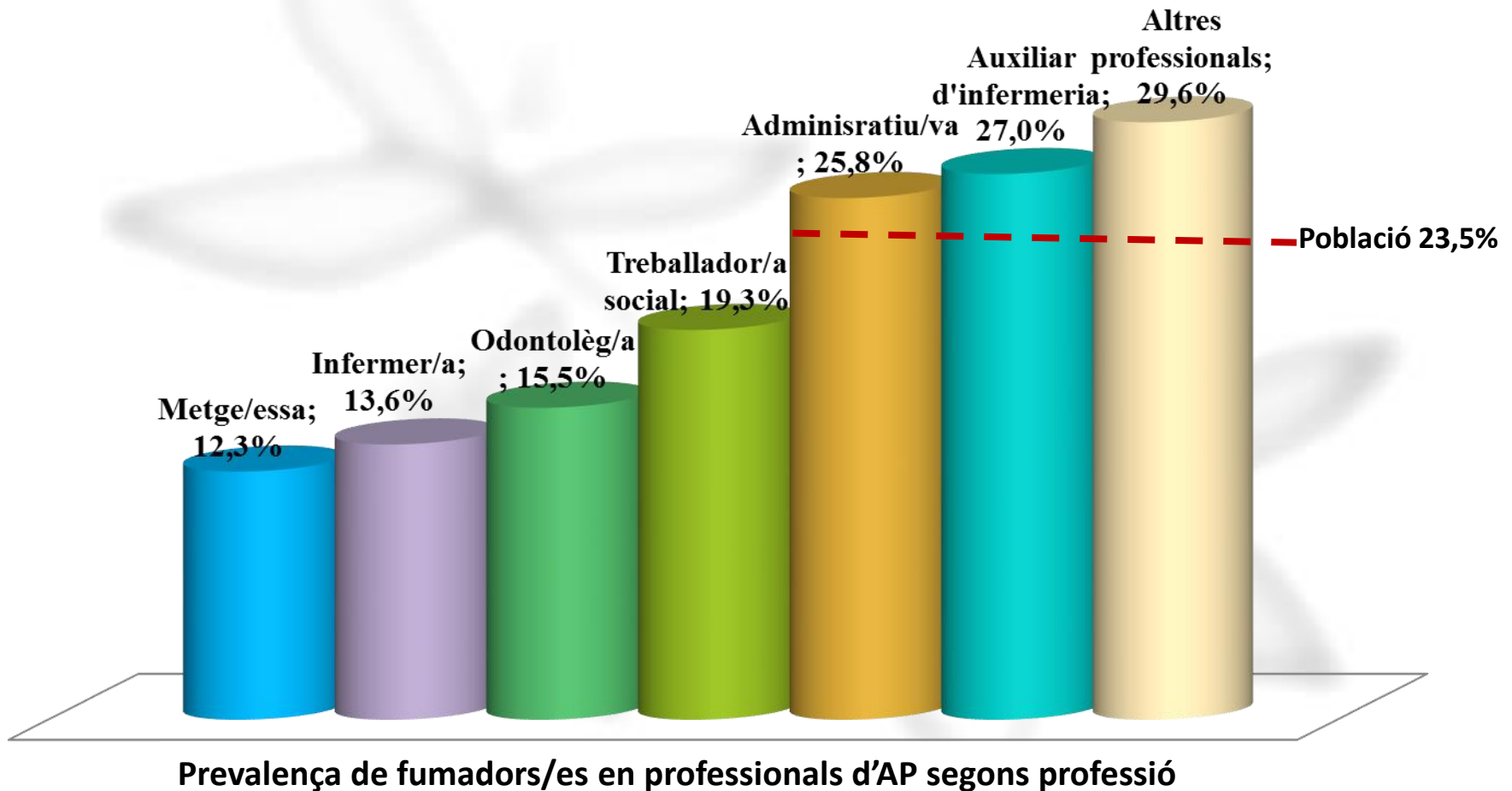
[Guía de Práctica Clínica del Servicio de Salud Pública de los Estados Unidos. Fiore et al, 2008](#)

[Intervención interdisciplinar en tabaquismo. Documento de consenso. SEDET](#)

PER QUÈ INTERVENIR?

POTENCIAL DE L'ATENCIÓ PRIMÀRIA

Funció modèlica!



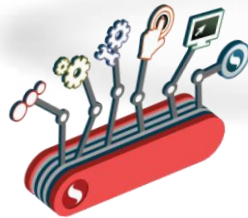
Per què intervenir?

1. **Principal causa de morbimortalitat i problema de salut pública que es pot prevenir!**
2. **Afecta a moltes persones (24,7%).**
3. Les intervencions per deixar de fumar tenen **evidència de la seva eficàcia**
4. Després de la immunització, és la **intervenció preventiva amb millor relació cost-efectivitat i impacte en la salut.**
5. L'**atenció primària té les característiques necessàries**
6. L'**impacte poblacional de les intervencions en primària**

INTERVENCIÓ PER AJUDAR A DEIXAR DE FUMAR



Per què intervenir?



Recursos



Què cal fer?



Recursos PAPSF www.papsf.cat



www.papsf.cat

PAPSF [Enllaç](#)

Notícies

Biblioteca

[Deixar de fumar](#)

Activitats:

- Formació presencial
- [Formació a distància](#)
- [Setmana Sense Fum](#)



Intervenció grupal [Enllaç](#)

Guia i materials

- Català
- Castellà

Nou pòster editable per la difusió en el CAP!!

VULL CRÉIXER SENSE FUM
UNA GUIA PER A PARES I MARES



Infància Sense Fum [Enllaç](#)

Guies

- Per a professionals
- Per a pares i mares



qTabac [Enllaç](#)

Servei de consultes per a professionals:

- Telèfon 932607357
- Formulari en línia

Novetat!
Guies
PAPSF

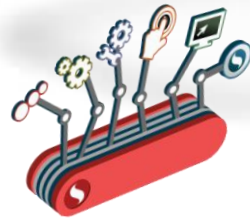


Programa
Atenció Primària
sense fum
www.papsf.cat

INTERVENCIÓ PER AJUDAR A DEIXAR DE FUMAR



Per què intervenir?



Recursos



Què cal fer?



Què cal fer?

Novetat!
Guies
PAPSF

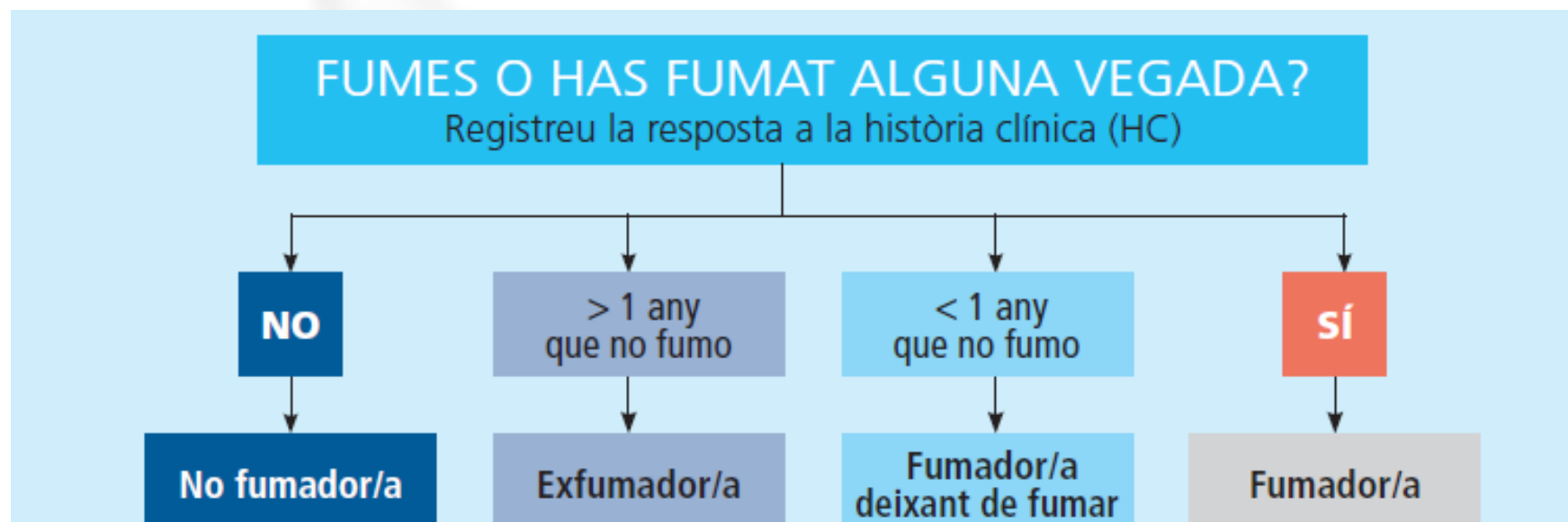


Acrònim de les 5A
de la *Guia de pràctica clínica*
del Public Health Service

Què cal fer?

- 1. ASK** Preguntar pel tabac i registrar
- 2. ADVISE** Aconsellar
- 3. ASSESS** Comprovar disposició
- 4. ASSIST** Ajudar: conductual i farmacològicament
- 5. ARRANGE** Acordar seguiment

Preguntar i registrar



Definició fumador. Font: http://www.who.int/fctc/reporting/who_fctc_indicator_compendium_1st_edition_es.pdf?ua=1

Preguntar i registrar

“**Tabaquisme**” en Intel·ligència activa permet codificar tot el procés d’abandonament del consum de tabac.

guiment Actuacions S. Analític Imate

es s Seg. 29/0

Tabaquisme

Alcohol (grau de risc)

Hàbits alimentaris

Activitat física

Risc ITS/VIH

Pressió Arterial Sistòlica

Pressió Arterial Diastòlica

Pes

IMC - Índex de Massa Corporal

Glicèmia venosa dejú

Colesterol total

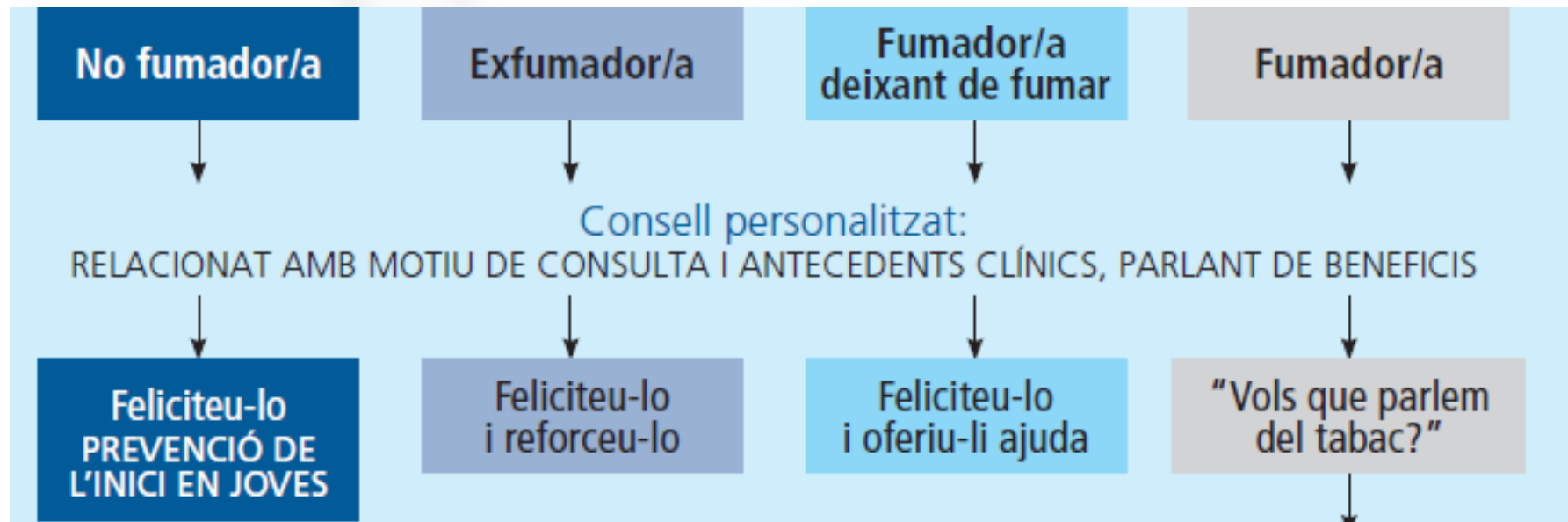
Valors de l'actuació

Esmocar %

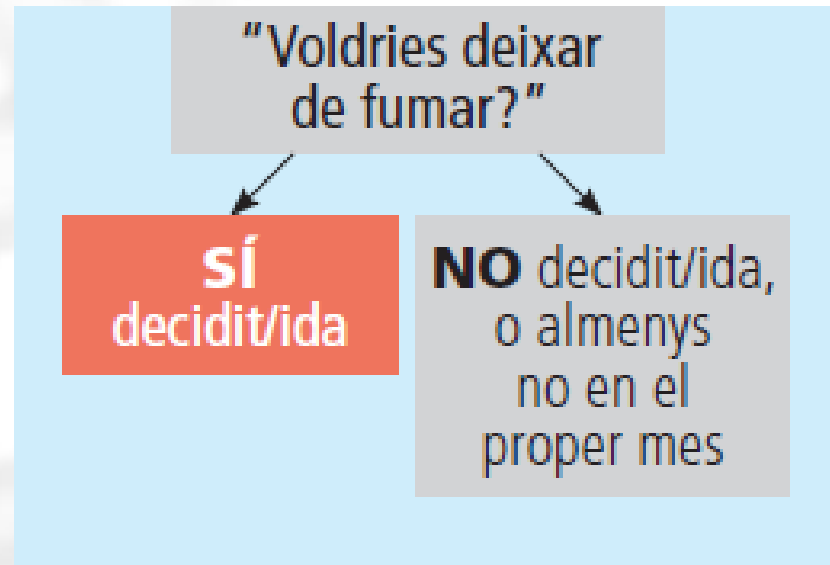
Valors	Descripció
No Fum	No fumador sense ambient de tabac
Fum Pas	(Fumador passiu) No fumador amb ambient de tabac
Fumador	Fumador
Exfum	Exfumador sense ambient tabac
Exf Pas	Exfumadors amb ambient de tabac
Deixant	Està deixant de fumar

Buscar Acceptar Cancelar

Aconsellar



Avaluar si vol deixar de fumar



Què podem fer per les persones no decidides?

Entrevista motivacional

William R. Miller i Stephen Rollnick

Escoltar a la persona que fuma

Respectar la seva opinió

Cedir-li tota la responsabilitat del procés

Ser tolerant amb la seva incertesa

Ser flexible

Ser molt i molt pacient: el procés pot ser molt i molt llarg

Què podem fer per les persones no decidides?

Intervenció per ajudar a deixar de fumar

NO DECIDIT/IDA

o almenys no aviat, en el proper mes



Intervencions motivacionals amb l'objectiu que avanci en el procés de deixar de fumar. En línies generals i un cop acabat el motiu de consulta:

- ✓ **Demaneu permís** per tractar el tabaquisme.
- ✓ Genereu un **bon clima** amb respecte i confiança:
La teva situació m'interessa i no et jutjo, acceptaré la teva decisió.
- ✓ **Preguntes obertes**, que no limitin la resposta i convidin a parlar-ne, a conèixer millor la persona i a **generar-li reflexió i interès**:
Què creus que t'aporta el tabac?, Quins beneficis creus que podries obtenir si deixessis de fumar?

Què podem fer per les persones no decidides?

1 En aquest moment, quina **importància** té per a tu deixar de fumar?



Per què ho has puntuat amb un X i no amb un 1?

Farà que verbalitzi els motius pels quals deixaria de fumar, rellevants per a ell/a, la seva família o la seva situació.

Per què és X i no 9? Què hauria de passar perquè la teva puntuació passés d'X a 9?
Així podrem esbrinar què li aporta el tabac i/o què li impedeix deixar-lo.

2 Si decidissis deixar de fumar en aquest moment, quina confiança tindries d'aconseguir-ho?



Per què ho has puntuat amb un X i no amb un 1?

Així verbalitzarà la seva autoeficàcia, les fortaleses.

Per què és X i no 9? Què hauria de succeir perquè la teva puntuació passés d'X a 9?
Això és pregunta per conèixer les seves necessitats, les pors i els possibles obstacles.

Què podem fer per les persones no decidides?

- ✓ Acabeu amb un **resum** dels principals punts comentats i aprecieu la discrepància (sentiments contraposats):
Sembla que d'una banda... i al mateix temps... D'altra banda... És així? M'he oblidat d'alguna cosa?
- ✓ Destaqueu aquells beneficis/riscos rellevants per a la persona i deixeu per al final la part més optimista del seu discurs.
- ✓ Tanqueu l'entrevista amb una **oferta de suport i ajuda** en el moment en què hi estigui interessat/ada, la decisió és seva.
- ✓ Registreu-ho a l'HC per reavaluar-ho periòdicament. Les característiques pròpies de l'atenció primària (accessibilitat i continuïtat) faciliten els seguiments oportunistes.

Què podem fer pels decidits a deixar de fumar?

Deixar de fumar és un procés i, amb una preparació adequada i ajuda professional, les possibilitats d'èxit es multipliquen.

En línies generals, es recomanen unes sis visites que poden variar segons la disponibilitat i les necessitats de cada persona i del professional:

- ✓ Almenys **una o dues visites prèvies de preparació.**
- ✓ **Quatre visites de seguiment**, una al voltant de la data fixada per deixar de fumar.

Les visites de seguiment es poden acordar a la consulta o no presencials, per exemple per telèfon o e-mail.



Què podem fer pels decidits a deixar de fumar?



No et dic que serà fàcil...

Deixar de fumar pot ser difícil i implica un esforç personal, però és possible i cada any molta gent ho fa. Si estàs pensant en deixar de fumar, **ENHORABONA!** És la millor decisió tant per a tu com per a la gent del teu voltant.

Malgrat que no hi ha cap fórmula miraculosa, seguir uns passos et pot ajudar a deixar de fumar i a mantenir-te en la teva decisió.

pas 1

✓ DECIDEIX-TE!



pas 2

✓ PREPARAT!



pas 3

✓ DEIXA DE FUMAR: **DIA D**



pas 4

✓ MANTÉN-T'HI!



Què podem fer pels decidits a deixar de fumar?

1 DECISIÓ/ PREPARACIÓ

- ✓ Història: edat d'inici, consum actual, intents i tractaments previs/recaigudes, malalties relacionades.
- ✓ Calculeu el grau de dependència nicotínica.
- ✓ Pregunteu i cerqueu suport del seu entorn familiar, social i laboral.
- ✓ Valoreu i expliqueu les opcions de fàrmacs.
- ✓ Proporcioneu material d'ajuda (guia d'ajuda per deixar de fumar).
- ✓ Carboximetria (CO) com a reforç positiu (si disponibilitat).
- ✓ Activitats:
 - Registre dels motius pels quals fuma i vol deixar-ho
 - Ha d'escollir una data per deixar de fumar.
 - Registre de consum d'un dia quotidià (hora, circumstància i grau de necessitat). Ha de pensar algunes alternatives a la cigarreta.

deixar
fumar



No et dic que serà fàcil...

pas 1

✓ DECIDEIX-TE!



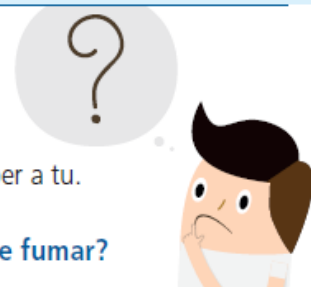
Per prendre una decisió important, com ho és la de deixar de fumar, necessitem valorar-ne els pros i els contres. Elabora una llista amb les causes que t'inciten a fumar i els motius que t'impulsen a deixar-ho, i avalua els guanys que et pot suposar.

Motius per fumar	Motius per deixar de fumar
✓	✓
✓	✓
✓	✓
✓	✓
✓	✓
✓	✓
✓	✓
✓	✓
✓	✓
✓	✓
✓	✓

Si els teus motius per deixar de fumar pesen més que els motius per continuar fumant, **anima't i prepara't per deixar-ho!** No coneixem ningú que s'hagi penedit d'haver deixat de fumar i, en canvi, sí que hi ha moltes persones que s'han penedit de no haver-ho intentat abans.

...et dic que valdrà la pena!

Tingues la llista de motius a mà, a la vista, per tal que puguis rellegir-la en qualsevol moment i pensis en el sentit que té. Assegura't que són motius personals, autèntics per a tu. Quantes cigarretes has fumat al llarg de la vida? **Saps quant podries estalviar si avui deixes de fumar?**



Calcula el que estalviaries

Calcula els paquets de tabac que fumes en un mes i multiplica-ho pel preu de cada paquet:

$$\boxed{} \text{ paquets/mes} \times \boxed{} \text{ euros/paquet} = \boxed{} \text{ euros al mes}$$

i ara multiplica-ho per 12 mesos

Fes el càlcul automàtic al nostre web www.papsf.cat



El cost del tabac pot ser una raó de pes per deixar de fumar.

QUÈ ET REGALARÀS AMB AQUESTA QUANTITAT ESTALVIADA?

.....
.....
.....

Ni res ni ningú ho pot fer per tu!

Pensa en tot el que guanyaràs quan deixis el tabac!

pas 2

✓ PREPARA'T!



Deixar de fumar requereix un procés, no et precipitis. Una bona preparació pot augmentar les probabilitats d'aconseguir-ho i mantenir-te sense fumar.

Primer de tot, escull una data propera. Serà el teu primer dia lliure de tabac. Considera aquesta data com a inajornable.

La meva data per deixar de fumar és: Dia / mes / any

A algunes persones els pot ser útil **comunicar la seva decisió**, «Vull deixar de fumar», a la família, els amics o els companys de feina per tal de que els donin suport i refermar-se en la seva decisió.

Dedica un temps a conèixer quan i per què fumes. No totes les cigarretes es fumen per la mateixa raó. **Registra l'hora, la circumstància** (el que fas en aquell moment) i **el grau de necessitat** (un + si és per rutina, ++ si la necessites però no desesperadament i +++ si la necessites desesperadament) de cadascuna de les cigarretes fumades en un dia habitual.

Anticipa't a les dificultats. Intenta imaginar-te en cadascuna d'aquestes situacions que has identificat i pensa en alternatives que t'agradin i que, en aquell moment, et puguin fer oblidar la cigarreta. Practica com pots canviar les teves rutines diàries, com pots mantenir les mans i la boca ocupades, com pots afrontar els sentiments negatius... Què faràs quan fumin al teu costat? Per sentir-te millor, quines recompenses et donaràs?



ET
PUC
AJUDAR A
deixar de
fumar

2 ✓ PREPARA'T!

Ara ets més conscient que fumar està associat a espais, situacions o actes quotidians i també que, a vegades, **fumes per rutina**.

Des d'avui i fins a la data escollida per deixar de fumar, podries fer alguns exercicis per preparar-te.

Quins t'animes a seguir?

- Retarda cada dia la primera cigarreta del matí (de 10 en 10 minuts).
- Abans d'encendre una cigarreta d'importància baixa (+), atura't a pensar si realment podries prescindir-ne.
- Escull tres circumstàncies (conduint, al sofà, al telèfon...) en què no tornaràs a fumar; converteix-les en espais sense fum.
- Canvia de marca de tabac o fuma amb l'altra mà.
- Fuma només la primera meitat de la cigarreta.
- Practica alguna tècnica de relaxació senzilla.



Què podem fer pels decidits a deixar de fumar?

2

PREPARACIÓ

2-7 dies abans
de deixar de fumar

- ✓ Reviseu i comenteu la seva llista de motius i registreu-los a l'HC.
- ✓ Trebal·leu el registre de consum, situacions i alternatives.
- ✓ Pregunteu la data escollida per deixar de fumar.
- ✓ Peseu-lo i monitoreu-lo.
- ✓ Si tractament farmacològic, expliqueu la pauta.
- ✓ Oferiu consells per als primers dies. Informeu de la síndrome d'abstinència. Ensenyeu tècniques de relaxació senzilles.
- ✓ Carboximetria (CO) com a reforç positiu (si disponibilitat).
- ✓ Activitat:
 - Proposeu exercicis de desautomatització.

pas 3



✓ DEIXA DE FUMAR: **DIA D**

La meua data per deixar de fumar és: Dia / mes / any



Quan deixes de fumar, la manca de nicotina és la responsable de l'addicció física al tabac, pot produir alguns símptomes com ara nerviosisme, mal humor, insomni, constipació, augment de la gana, cansament, manca de concentració o mal de cap.

D'altra banda, t'has d'enfrontar a la dependència psicològica, a l'associació del tabac a activitats quotidianes que et poden semblar difícils de gaudir o superar sense la companyia de la cigarreta. Aquests símptomes poden durar algunes setmanes més.



Pot ser estiguis més nerviós o irritable i tinguis més dificultat per concentrar-te. Aquests moments seran cada vegada menys intensos i cada dia es presentaran de forma més espaciada. Les ganes de fumar no són eternes. **Si ets capaç de resistir-les, cada dia et sentiràs millor amb tu mateix.**



Busca cada dia algun aspecte positiu de la nova situació. Pensa en els beneficis que es produeixen en el teu cos durant el procés de deixar de fumar.

Recorda dir-te: «*ho estic aconseguint*», «*un dia més sense fumar*» «*pas a pas*», etc.



Ajudar a deixar de fumar: 3a visita: deixar de fumar

3

DEIXAR DE FUMAR

2-7 dies després
de deixar de fumar

- ✓ Confirmeu abstinència.
- ✓ Valoreu símptomes de l'abstinència, intensitat i freqüència.
- ✓ Control de fàrmacs (compliment, adherència i efectes adversos).
- ✓ Valoreu les dificultats i com s'hi enfronta.
- ✓ Afavoriu la verbalització dels guanys que està aconseguint i reforceu-lo.
- ✓ Carboximetria (CO) com a reforç positiu (si disponibilitat).



No et dic que serà fàcil...

CONSELLS PER ALS PRIMERS DIES

És important que sàpigues què pots fer en lloc de fumar i que posis en pràctica les alternatives que t'havies proposat.

- ✓ **Fes neteja** de tot el que faci olor de fum: roba, casa, cotxe...
- ✓ Comença el dia amb respiracions profundes. Dutxa't amb aigua tèbia i acaba amb aigua freda.
- ✓ Practica **alguna tècnica de relaxació**.
- ✓ **Beu molta aigua** o infusions. Si prens suc de fruita, millor que siguin naturals i sense sucre afegit.
- ✓ Si sents l'impuls de fumar, pots menjar algun **aliment saludable** com una peça de fruita fresca, una pastanaga o mastegar un xiclet sense sucre.
- ✓ Mantén les mans ocupades amb un bolígraf, una pilota antiestrès, etc.
- ✓ **Practica alguna activitat física** adaptada a les teves possibilitats de manera regular (caminar per exemple). Et sentiràs millor.



...et dic que valdrà la pena!



- ✓ **Distreu-te!** Mira una pel·lícula, llegeix, escolta música, surt, dibuixa, passeja, etc. **Procura estar ocupat** amb activitats que t'agradin.
- ✓ **Regala't** cada dia alguna cosa, busca sensacions agradables, dóna al cervell **recompenses alternatives al tabac!**
- ✓ A moltes persones els ha ajudat **evitar les situacions associades al consum de tabac** (fer el cafè, sortir amb amics que fumen...).
- ✓ Si tens insomni, evita la cafeïna. Pots prendre infusions relaxants.
- ✓ Aprofita per fer-te una revisió i una neteja dentals.
- ✓ En moments difícils, inspira lentament pel nas i expira per la boca unes quantes vegades mentre mires el rellotge. **Espera que passi un minut** i l'ansietat haurà desaparegut. Les ganes de fumar no s'acumulen.
- ✓ A vegades pot ajudar escriure una **carta de comiat adreçada al tabac**, descrivint-hi les experiències viscudes, els sentiments que et provoca deixar-lo, les raons que t'han portat al moment actual, què esperes aconseguir... i guardar-te-la per rellegir-la.





No et dic que serà fàcil...

...et dic que valdrà la pena!



QUÈ PASSA QUAN DEIXES DE FUMAR?



- ✓ **20 minuts**
La tensió arterial es normalitza.
- ✓ **8 hores**
Els nivells d'oxigen es normalitzen.
- ✓ **24 hores**
Deixes de fer olor de tabac.
- ✓ **48 hores a 5 dies**
L'olfacte i el gust milloren. La nicotina s'elimina del cos.
- ✓ **72 hores**
Respires millor i et sents amb més energia.
- ✓ **2 setmanes**
La circulació sanguínia millora.
- ✓ **3 mesos**
Millora la funció pulmonar.
- ✓ **1 any després**
El risc de patir malalties cardíaques disminueix a la meitat.

QUINS BENEFICIS OBTINDRÀS EN DEIXAR DE FUMAR?

- ✓ Tindràs la **pell més neta i hidratada** i se'n retardarà l'envelliment.
- ✓ Tindràs les **dents** més netes i més bon alè.
- ✓ Estaràs més àgil per caminar i pujar escales. **El teu rendiment físic millorarà.**
- ✓ **No faràs pudor de tabac.**
- ✓ Respectaràs els drets de les altres persones, especialment les de la teva família.
- ✓ Si tens fills o filles, els protegiràs millor de possibles problemes de salut. **Seràs un bon exemple per a ells.**
- ✓ Aconseguiràs **més llibertat** i et sentiràs **més satisfet** de tu mateix.
- ✓ **Els teus petons no faran gust de cendra!**
- ✓ Si tens alguna malaltia establerta, **en milloraran l'evolució, els símptomes i el pronòstic.**



✓ **Al cap d'un any**
Has estalviat més de 1.000 euros!
Has guanyat en salut!

Si preveus que necessitaràs ajuda, consulta el teu professional sanitari de referència. A més, hi ha medicaments d'eficàcia demostrada que et poden ajudar a superar els símptomes de l'abstinència.

Ajudar a deixar de fumar: 4a visita: manteniment

4

MANTENIMENT

Un mínim de tres
visites de seguiment
(presencials o no)

- ✓ Les intervencions del pas 3.
- ✓ Si preocupació per augment de pes, consells dietètics i d'exercici.
- ✓ Treballeu situacions amb risc de recaigudes, les "falses seguretats" i les alternatives per fer-hi front.
- ✓ Recordeu els beneficis en salut, econòmics, etc. a llarg termini.
- ✓ Segons el tractament farmacològic, seguiment i control de finalització als dos o tres mesos.
- ✓ FELICITEU-LO per mantenir-se sense fumar.

pas 4

✓ MANTÉN-T'HI!



Mantenir-te sense fumar és una de les coses més importants que pots fer per a la teva salut.

Estigues preparat, **identifica les situacions de risc** en què creus que pots tenir la temptació de fumar (per avoriment, en actes socials, amb amics que fumen, al cotxe, per problemes o estrès...).

Sigues conscient d'aquestes situacions i anticipa-t'hi:

- ✓ Revisa les alternatives que havies planejat durant la preparació.
- ✓ Recorda la llista de motius per deixar de fumar.
- ✓ El tabac no soluciona cap problema, ets tu qui els supera.
- ✓ Distreu-te!
- ✓ Relaxació i respiració, activitat física, espera fins que passi el desig, etc.
- ✓ Planeja recompenses/premis per no recaure-hi.

Si estàs preocupada per l'augment de pes, incorporar algunes estratègies bàsiques d'alimentació saludable i activitat física de manera regular et pot ajudar a limitar aquest increment de pes.



Evita la fantasia del control o la falsa seguretat

«Per una cigarreta no passa res», «Ara ja ho controlo, podria provar de fumar una pipada només». La nicotina té un poder addictiu molt alt, els receptors nicotínic cerebral tornaran a «recordar-se» del tabac i, en poc temps, fumaràs igual o més que abans.



I si torno a fumar?

No ho has d'interpretar com un fracàs!

Has d'aprendre de l'experiència. Pensar en el que ha funcionat i en el que no et serà molt útil en un nou intent.

Cada intent és un pas endavant. L'èxit es basa a «insistir i persistir» i en ocasions es necessita ajuda. Parla amb un professional sanitari sobre com pots plantejar-te el proper intent per aconseguir-ho.

Recorda i renova els teus motius. No et rendeixes, anima't a fer un nou intent!



Si ja fa temps que no fumes, FELICITATS, ho estàs aconseguint!

Valora tot el que estàs guanyant en el teu dia a dia...

Respires millor?, Tens més energia?, Dediques més temps a altres coses?, La teva roba fa més bona olor?, Tens més bon olfacte?, Has recuperat el gust dels menjars?, Et sents més lliure perquè no depens de la cigarreta?, Pots gastar-te els diners que dedicaves al tabac a altres coses?, Et sents orgullós de tu?

Què cal fer?

AJUDA FARMACOLÒGICA

Teràpia substitutiva con nicotina (TSN)				VARENICLINA		BUPROPIÓ			
TRANSDÈRMICA		ORAL		 Amb recepta mèdica	Disponible en caixes d'inici amb comprimits de 0,5 mg i d'1 mg i en caixes de seguiment amb comprimits d'1 mg.		 Amb recepta mèdica	Tractament oral. Disponible en caixes de comprimits de 150 mg.	
Pegats	Xiclets	Comprimits per llepar	Esprai bucal		Dosi i durada habitual	Dosi i durada habitual		Instruccions	Efectes adversos
24 i 16 hores	2 i 14 mg	1, 1,5, 2 i 4 mg	150 pavoritzacions 1 pavorització = 1mg	Inici esglaiat per minimitzar els efectes adversos que podrien aparèixer. Dosificació esglaiada: Del 1r al 3r dia: 0,5 mg / 1 vegada al dia. Del 4t al 7è dia: 0,5 mg / 2 vegades al dia. Del 8è dia al final del tractament: 1 mg / 2 vegades al dia. Durada del tractament: 12 setmanes (es pot considerar la prolongació del tractament). En pacients que no poden deixar de fumar de cop o volen fer-ho de manera gradual ✓ Començar la dosificació de vareniclina i reduir el tabac en un 50% respecte al valor basal dins de les primeres 4 setmanes. ✓ Tornar a reduir en un 50% en les properes 4 setmanes i continuar reduint amb l'objectiu d'assolir l'abstinència completa a les 12 setmanes. ✓ Continuar el tractament amb vareniclina durant altres 12 setmanes addicionals. Durada del tractament: 24 setmanes, es pot considerar la variació de la durada depenen del dia que deuen de fumar totalment.	Inici esglaiat per minimitzar els efectes adversos que podrien aparèixer (la suspensió no és necessari que sigui gradual): Primers 6 dies: 150 mg/da, al matí. Al 7è dia: 150 mg / 2 vegades al dia, separades per un interval de 8 hores com a mínim. Es recomana la 2a dosi abans de les 18 hores per evitar l'insomni. Durada total de 8-12 setmanes està demostrada com a eficaç.	Instruccions	Efectes adversos	Contraindicacions	Precaucions
Un pegat al dia Pegats de 16 hores 4 setmanes 15 mg 2 setmanes 10 mg 2 setmanes 5 mg	Pegats de 24 hores 4 setmanes 21 mg 2 setmanes 14 mg 2 setmanes 7 mg	En el cas de xiclets de 2 mg o comprimits d'1 o 1,5 mg, no passar de 25 unitats al dia. Donar 4 mg (xiclets) o 2 / 4 mg (comprimits) si alta dependència sense passar de 15 unitats al dia.	Rapidesa d'absorció. No passar de: 4 pavoritzac./hora o 64 pavoritzac./dia	Instruccions	Instruccions	Efectes adversos	Contraindicacions	Precaucions	Precaucions
Durada del tractament: 8 setmanes. Es pot allargar el temps segons necessitats.	Durada del tractament: 8-12 setmanes. Primeres setmanes provar amb pautes flexes: una unitat de xiclet o comprimit o una pavorització d'esprai cada hora mentre s'està despert i reduir gradualment en les següents setmanes fins retirada.	Es poden fer pautes combinades de pegats i teràpia oral com a "dosi de rescat". En aquest cas, el nombre de peces o pavoritzacions ha de ser inferior a 10 al dia i anar reduint gradualment fins retirada.		Instruccions	Instruccions	Efectes adversos	Contraindicacions	Precaucions	Precaucions
Sobre pell sana i sense pel (en dones, no aplicar sobre el pit). Canviar la localització del pegat cada dia i no repetir-la en 6-7 dies. Començar el matí que es desia de fumar i retirar-lo: - el de 16 hores a la nit, - el de 24 h, a l'endemà.	Mastegar o llepar fins percebre un gust picant, col·locar-lo entre la geniva i la parell bucal, per permetre que la nicotina s'absorbeixi, en disminuir el sabor, tornar a mastegar o llepar, canviant cada vegada el lloc de col·locació. Utilitzar durant uns 30 minuts. Evitar els 15 minuts anteriors o durant el seu ús: refrescos, café o begudes àcides (sucs de fruites) ja que interfereixen en l'absorció de la nicotina.	Ulliscar cap avall el botó negre i, primer, Apuntar el broquet de l'esprai cap a la boca oberta al més a prop possible. Pressionar la part superior, evitant els llavis i sense inhalar-ne el contingut. S'ha d'evitar empassar saliva en els segons posteriors a la pavorització. Després de cada ús, tancar sempre el dispensador.		Instruccions	Instruccions	Efectes adversos	Contraindicacions	Precaucions	Precaucions
Es pot iniciar la nit abans de la data fixada per deixar de fumar, per evitar començar aquest dia amb síndrome d'abstinència.	Reacció cutànies. Insomni: si pegat de 24 hores, retirar a la nit o canviar pel de 16 hores. Altres: cefalea, náusees, palpitations, vertigen.	Xiclets: Dolor mandibular.	En el lloc d'administració com formigueig, sensació de cremor, irritació i canvi en percepció dels sabors.	Instruccions	Instruccions	Efectes adversos	Contraindicacions	Precaucions	Precaucions
Dermatitis generalitzades.	Gàstrics: náusees, pirosi, singlot. Cefalea. Irritació o aftes a la boca o a la gola. Normalment són lleus, autolimitats i poden desaparèixer amb la utilització correcta.	Esofagitis per reflux, úlcera pèptica activa, malalties cardiovasculars agudes o inestables i en xiclet portador de prótesis dental.		Instruccions	Instruccions	Efectes adversos	Contraindicacions	Precaucions	Precaucions
Relatius (s'haurà de valorar risc/benefici): en cardiopaties o malaltia cerebrovascular. Adolescents, embaràs i lactància, si no aconseguen deixar sense teràpia, recomanar TSN sota control sanitari.				Instruccions	Instruccions	Efectes adversos	Contraindicacions	Precaucions	Precaucions

Grau de dependència o test breu de Fagerström

1. Quina quantitat de tabac fuma al dia, habitualment?

*Valors orientatius (unitats/dia)

Cigarretes	Cigar gran	Cigar petit	Pipa	Picadura de tabac	Punts
≥ 31	≥ 6	≥ 10	≥ 10	≥ 20	3
21-31	4-5	7-9	7-9	13-19	2
11-20	2-3	4-6	4-6	6-12	1
< 10	1	3	3	5	0

2. Quant temps passa des que et lleva fins que fuma la primera cigarreta?

Temps	Punts
Menys de 5 minuts	3
De 6 a 30 minuts	2
De 31 a 60 minuts	1
Més d'una hora	0

Suma puntuació:

5-6 dependència nicotínica alta **3-4** dependència nicotínica moderada **0-2** dependència nicotínica baixa

Què cal fer?

AJUDA FARMACOLÒGICA

Fàrmacs de primera línia:

- Teràpia substitutiva amb nicotina
- Vareniclina
- Bupropió

TERÀPIA SUBSTITUTIVA AMB NICOTINA



2 mg = 1 xiclets
1 o 1'5mg= 1 comprimits
1mg= 1 polvorització



TRANSDÈRMICA	ORAL		
Pegats	Xiclets	Comprimits per desfer a la boca	Esprai bucal
24 i 16 hores	2 i 4 mg	1, 1,5, 2 i 4 mg	150 polvoritzacions 1 polvorització = 1 mg

[Enllaç funcionament esprai bucal](#)

TERÀPIA SUBSTITUTIVA AMB NICOTINA

Dosi i durada habitual

TRANSDÈRMICA

Un pegat al dia

Pegats de 16 hores	Pegats de 24 hores
4 setmanes, 15 mg	4 setmanes, 21 mg
2 setmanes, 10 mg	2 setmanes, 14 mg
2 setmanes, 5 mg	2 setmanes, 7 mg



ORAL

En el cas dels xiclets de 2 mg o comprimits d'1 o 1,5 mg, no passeu de 25 unitats al dia.

Administreu 4 mg (xiclets) o 2/4 mg (comprimits) si: alta dependència, sense passar de 15 unitats al dia.

Rapidesa d'absorció.

No passeu de:
4 polvoritz./hora o 64 polvoritz./dia

Durada del tractament: 8-12 setmanes.

Les primeres setmanes proveu amb pautes fixes: una unitat de xiclet o comprimit o una polvorització d'esprai cada hora mentre està despert i reduïu gradualment la dosi les setmanes següents fins a la retirada.



EFECTES SECUNDARIS MÉS FREQUENTS

TRANSDÈRMICA	ORAL
<p>Reaccions cutànies.</p> <p>Insomni: si pegat de 24 hores, retireu-lo a la nit o canvieu-lo pel de 16 hores.</p> <p>Altres: cefalea, nàusees, palpitations, vertigen.</p>	<p>Xiclets: dolor mandibular.</p> <p>Al lloc d'administració: formigueig, sensació de cremor, inflamació i canvis en la percepció dels sabors.</p>
	<p>Gàstrics: nàusees, pirosi, singlot. Cefalea. Irritació o aftes a la boca o a la gola. Normalment són lleus, autolimitats i poden desaparèixer amb una utilització correcta.</p>

CONTRAINDICACIONS

<p>Dermatitis generalitzades.</p>	<p>Esofagitis per reflux, úlcera pèptica activa, malalties cardiovasculars agudes o inestables. En el cas del xiclet, portadors de pròtesis dentals.</p>
<p>Relatives (heu de valorar el risc-benefici): en cardiopaties o malaltia cerebrovascular.</p> <p>Adolescents, embaràs i lactància: si no aconsegueixen deixar el tabac sense teràpia, recomaneu TSN sota control sanitari.</p>	

INSTRUCCIONS

TRANSDÈRMICA

Sobre pell sana i sense pèl (en dones, no els apliqueu sobre el pit).
Canvieu la localització del pegat cada dia i no la repetiu en 6-7 dies.

Comenceu el matí en què es deixa de fumar i retireu-lo:

- el de 16 hores, a la nit.
- el de 24 h, l'endemà.

ORAL

Mastegueu-lo o tingueu-lo a la boca fins que percebeu un gust picant, col·loqueu-lo entre la geniva i la paret bucal per permetre que la nicotina s'absorbeixi; en disminuir el sabor, torneu a mastegar-lo o llepar-lo canviant cada vegada el lloc de col·locació.

Utilitzeu-lo durant uns 30 minuts. Durant els 15 minuts anteriors o durant l'ús eviteu: refrescos, cafè o begudes àcides (sucs de fruites) ja que interfereixen l'absorció de la nicotina.

Llisqueu cap avall el botó negre i premeu. Apunteu el broquet de l'esprai cap a la boca oberta tan a prop com pugueu. Premeu la part superior, evitant els llavis i sense inhalar-ne el contingut. Heu d'evitar empassar saliva durant els segons posteriors a la polvorització.

Després de cada ús, tanqueu sempre el dispensador.

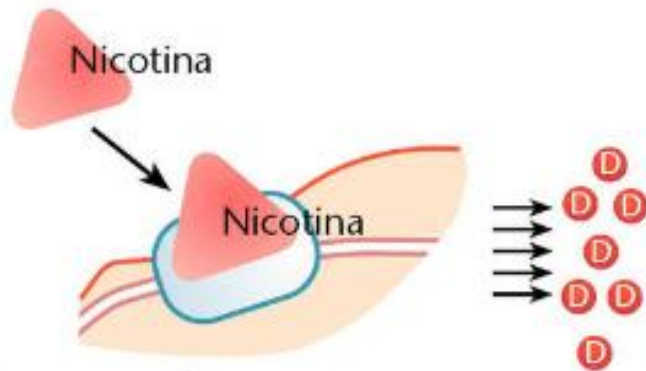
Es pot iniciar la nit abans de la data fixada per deixar de fumar per evitar començar aquest dia amb síndrome d'abstinència.

VARENICLINA

Mecanisme d'acció

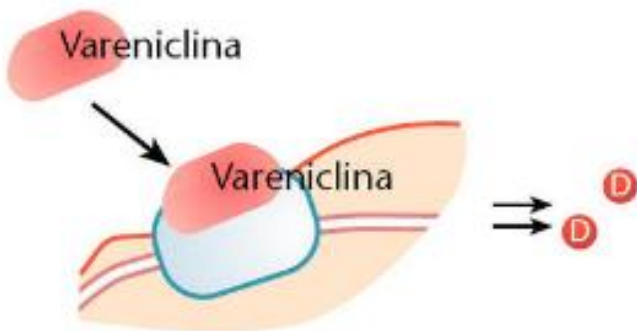
AGONISTA PARCIAL DE LOS RECEPTORES A4B2 ACETILCOLINA

Mecanismo de acción de la nicotina



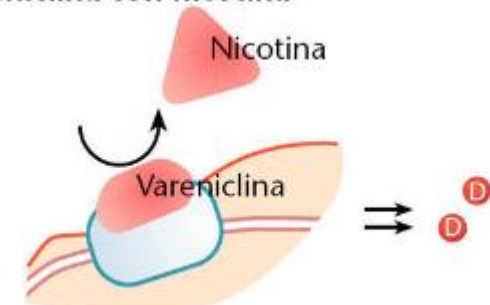
Receptor $\alpha 4 \beta 2$

Mecanismo de acción de la vareniclina



Receptor $\alpha 4 \beta 2$

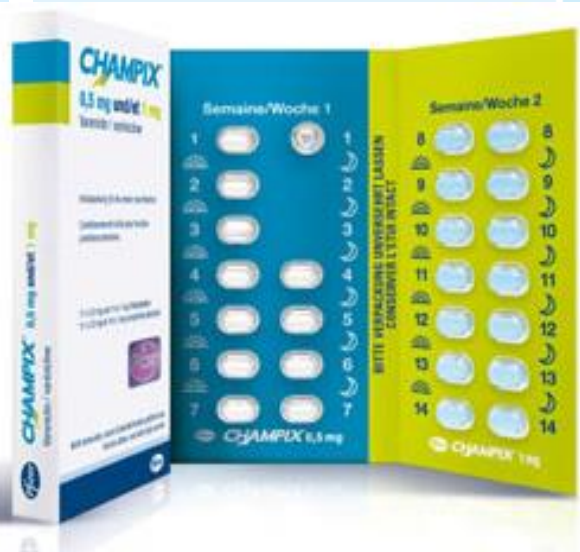
Vareniclina con nicotina



Receptor $\alpha 4 \beta 2$

VARENICLINA

Dosi i durada habitual



Inici esglaonat per minimitzar els efectes adversos que podrien aparèixer

Dosificació esglaonada:

Del 1r al 3r dia: 0,5 mg/1 vegada al dia.

Del 4t al 7è dia: 0,5 mg/2 vegades al dia.

Del 8è dia al final del tractament: 1 mg/2 vegades al dia.

Durada del tractament: 12 setmanes

(podeu considerar la prolongació del tractament)

En pacients que no poden deixar de fumar de cop o que volen fer-ho de manera gradual

- ✓ Comenceu la dosificació de vareniclina i reduïu el tabac un 50% respecte al valor basal dins de les primeres 4 setmanes.
- ✓ Torneu a reduir-lo un 50% les properes 4 setmanes i continueu reduint-lo amb l'objectiu d'assolir l'abstinència completa a les 12 setmanes.
- ✓ Contineu el tractament amb vareniclina durant 12 setmanes addicionals.

Durada del tractament: 24 setmanes. Podeu considerar modificar la durada depenent del dia en què el pacient deixa de fumar totalment.

Inicieu el tractament 1-2 setmanes abans de la data fixada per deixar de fumar.

Empasseu-los sencers, amb aigua. Els heu de prendre amb els àpats o després.

EFFECTES SECUNDARIS més freqüents

Efectes adversos	<p>Nàusees, cefalea, insomni i somnis anormals, restrenyiment, flatulència i vòmits. En cas necessari, es poden minimitzar els símptomes reduint la dosi.</p> <p>Si efectes secundaris, en podeu administrar una dosi única d'1 mg/dia.</p>
Contraindicacions	<p>Hipersensibilitat al fàrmac. No hi ha interaccions clínicament significatives. No l'utilitzeu durant l'embaràs o la lactància.</p>

PRECAUCIONS

Precaucions	<p>No es recomana en < 18 anys.</p> <p>En insuficiència renal greu, disminuïu la dosi a 1 mg/dia: comenceu amb 0,5 mg/dia durant els tres primers dies i continueu amb 0,5 mg/2 vegades dia del 4t al 7è dia, i continueu amb una dosi única d'1 mg/dia fins al final del tractament. Eviteu-ne l'ús concomitant amb cimetidina.</p> <p>No hi ha experiència clínica en pacients amb epilèpsia.</p> <p>Heu d'aconsellar als pacients que informin de qualsevol circumstància inusual: canvis d'humor, depressió, alteracions del comportament i idees suïcides. Precaució en pacients amb alteracions psiquiàtriques subjacents. Seguiment més freqüent.</p>
-------------	---

BUPROPIÓ

Dosi i durada habitual

Inici esglaonat per minimitzar els efectes adversos que podrien aparèixer (no cal que la suspensió sigui gradual):

Primers 6 dies: 150 mg/dia, al matí.

El 7è dia: 150 mg/2 vegades al dia: separades per un interval de 8 hores com a mínim. Es recomana pendre la 2a dosi abans de les 18 hores per evitar l'insomni.

Està demostrat que la **durada total** de 8-12 setmanes és eficaç.

Instruccions

Iniciu el tractament 1-2 setmanes abans de la data fixada per deixar de fumar.



Deberían transcurrir al menos 8 horas entre la primera y la segunda toma del día.

EFFECTES SECUNDARIS

<p>Efectes adversos</p>	<p>Principals: insomni, mal de cap, sequedat de boca, alteracions del sentit del gust i reaccions cutànies. En cas necessari, se'n poden minimitzar els símptomes reduint la dosi a 150 mg/dia.</p> <p>Poc freqüent: convulsions (1/1.000 casos tractats amb dosi de 300 mg/dia).</p>
<p>Contraindicacions</p>	<p>Hipersensibilitat al fàrmac, antecedents de convulsions o tumor SNC; antecedents de trastorns de conducta alimentària; trastorns bipolars; deshabitució brusca de l'alcohol o benzodiazepines; ús d'IMAO en els 14 dies anteriors. Cirrosi hepàtica greu.</p> <p>No es recomana en < 18 anys, embaràs i lactància.</p>

PRECAUCIONS

<p>Precaucions</p>	<p>En cas de llindar convulsiu disminuït: fàrmacs que abaixin el llindar de la convulsió (antipsicòtics, antidepressius, teofil·lina, esteroides sistèmics, antipalúdics, insulina, hipoglucemiants orals, etc.), ús abusiu d'alcohol, diabetis tractada amb hipoglucemiants o insulina, ús d'estimulants, etc., no s'ha d'utilitzar llevat que hi hagi causa clínica justificada en la qual el benefici de deixar de fumar superi el risc de convulsions. En aquests casos, la dosi ha de ser de 150 mg/dia.</p> <p>En persones grans i pacients amb insuficiència hepàtica o renal lleu o moderada ben controlats, la dosi diària ha de ser de 150 mg.</p> <p>Poden augmentar l'efecte farmacològic de substàncies com l'orfenadrina i la ciclofosfamida.</p>
--------------------	--

Evidència científica

Fàrmaco	Guía Americana ²		Cochrane	
	N.º ensayos	OR (IC 95%)	N.º ensayos	OR (IC 95%)
<i>Placebo</i>	80	1	-	1
TSN				
Parche (6-14 semana)	32	1,9 (1,7-2,2)	41	1,66 (1,53-1,81) ⁹
Chicle (6-14 semanas)	15	1,5 (1,2-1,7)	53	1,43 (1,33-1,53) ⁹
Nebulizador nasal	4	2,3 (1,7-3,0)	4	2,02 (1,49-3,73) ⁹
Inhalador	6	2,1 (1,5-2,9)	4	1,90 (1,36-2,67) ⁹
Comprimidos			6	2,00 (1,63-2,45) ⁹
<i>Bupropión</i>	26	2,0 (1,8-2,2)	19	1,94 (1,72-2,19) ⁸
<i>Vareniclina 2 mg/24 h</i>	5	3,1 (2,5-3,8)	7	2,33 (1,95-2,80) ^{1,4}
<i>Nortriptilina</i>	5	1,8 (1,3-2,6)	4	2,34 (1,61-3,41) ⁸
<i>Clonidina</i>	3	2,1 (1,2-3,7)	6	1,89 (1,30-2,74) ⁶

Tabla 1

Fàrmacos que han demostrado efectividad para ayudar a la gente a dejar de fumar: resumen de la evidencia

Curs presencial perifèric en els EAP (2 hores)

"Formació pràctica en la intervenció per ajudar a deixar de fumar"

Els referents poden realitzar en els seus EAP un **curs presencial de 2 hores** Utilitzant la presentació que trobareu a [web del papsf.cat](http://web.del.papsf.cat) (diapositives amb apunts) i les noves guies que podeu demanar a publicacions del Departament ([Full comanda publicacions](#)).

Per **certificar els cursos perifèrics** haureu de:

Programar el dia que fareu el curs. Temps: 2 hores/un dia o dues sessions d'una hora

Omplir el full "[Programació per enviar a secretaria tècnica](#)" i enviant-lo uns **10 dies abans** a aula@camfic.org per tal que us enviïn les instruccions a seguir.

