

GOBIERNO FEDERAL



SALUD

SEDENA

SEMAR

GUÍA DE PRÁCTICA CLÍNICA **GPC**

Prevención, diagnóstico y tratamiento del **CONSUMO DEL TABACO Y HUMO AJENO** en el primer nivel de atención

Guía de referencia rápida

Catálogo maestro de guías de práctica clínica: **SSA-108-08**



CONSEJO DE
SALUBRIDAD GENERAL



Vivir Mejor

Definición

El consumo de sustancias psicoactivas (psicotrópicos y psicofármacos), se define al rubro genérico que agrupa diversos patrones de uso y abuso de éstas sustancias, ya sean medicamentos o tóxicos naturales, químicos o sintéticos.

Los trastornos mentales y del comportamiento debidos al uso de tabaco (CIE 10 F17) se encuentran definidos como parte de los trastornos mentales y del comportamiento debidos al uso de sustancias psicoactivas (F10–F19).

Diagnóstico: valoración integral

- Detectar oportunamente a los pacientes consumidores y exfumadores de tabaco, para proporcionarles la información y tratamiento indicado en cada caso.
- Alentar a los pacientes que dicen no fumar, para continuar abstinentes, e informarles de los daños a la salud que genera el consumo de tabaco, así como, de los derechos que tienen para vivir y convivir en espacios 100% libres de humo de tabaco.
- Aplicar los instrumentos de tamizaje a los pacientes que dicen fumar.
- Informarles de los resultados e iniciar la intervención breve.

Instrumentos de tamizaje

I. Formato de historial de consumo de tabaco

II. Test de Fagerström

III. Antecedentes y etapas de cambio para dejar de fumar

IV. Prueba de Richmond

V. Cuestionario de motivos

Tratamiento: intervención breve.

La duración de la intervención del profesional de la salud debe durar no más de cinco minutos.

Se sugiere seguir el siguiente esquema:

1. **Averiguar:** identificar sistemáticamente a los consumidores, exconsumidores y no consumidores en cada consulta. Es importante la utilización de métodos recordatorios.
2. **Aconsejar:** De forma clara, convincente y personalizada.
3. **Adecuar** la intervención al estadio del cambio en que se sitúa cada paciente y valorar la disposición de intentarlo. Analizar la disposición del paciente para dejar de fumar: si el paciente está dispuesto a intentarlo en ese momento oriéntelo. Proporcionar un tratamiento en todos los casos en que el paciente esté en disposición. Aprovechar cualquier contacto con el paciente para recordar los mensajes y reevaluar el estadio del cambio.
4. **Ayudar** al paciente con un plan para dejar de fumar: señalar al paciente una fecha para dejar de fumar, en el plazo de dos semanas; ofrecer tratamiento farmacológico cuando se estime oportuno; anticiparse a las dificultades que representa el dejar de fumar particularmente durante las primeras semanas; registrar la información sobre los signos y síntomas de abstinencia de la nicotina.
5. **Planear** el seguimiento y comunicarle al paciente que abordarán el tema durante cinco citas: reforzar y prevenir las recaídas en cada visita sucesiva.

Recomendaciones conductuales para enfrentar el proceso de abstinencia

- Desechar todos los cigarros
- Cambiar rutinas asociadas con el consumo de tabaco
- Promover estilos de vida saludable
- Varitas de orozú

Motivación para el cambio

“¿Sabe usted que el consumo de tabaco supone un importante riesgo para su salud?”

“Dejar de fumar mejorará su calidad de vida y la de los que le rodean”.

Algoritmo Detección temprana (intervención breve) y tratamiento del tabaquismo

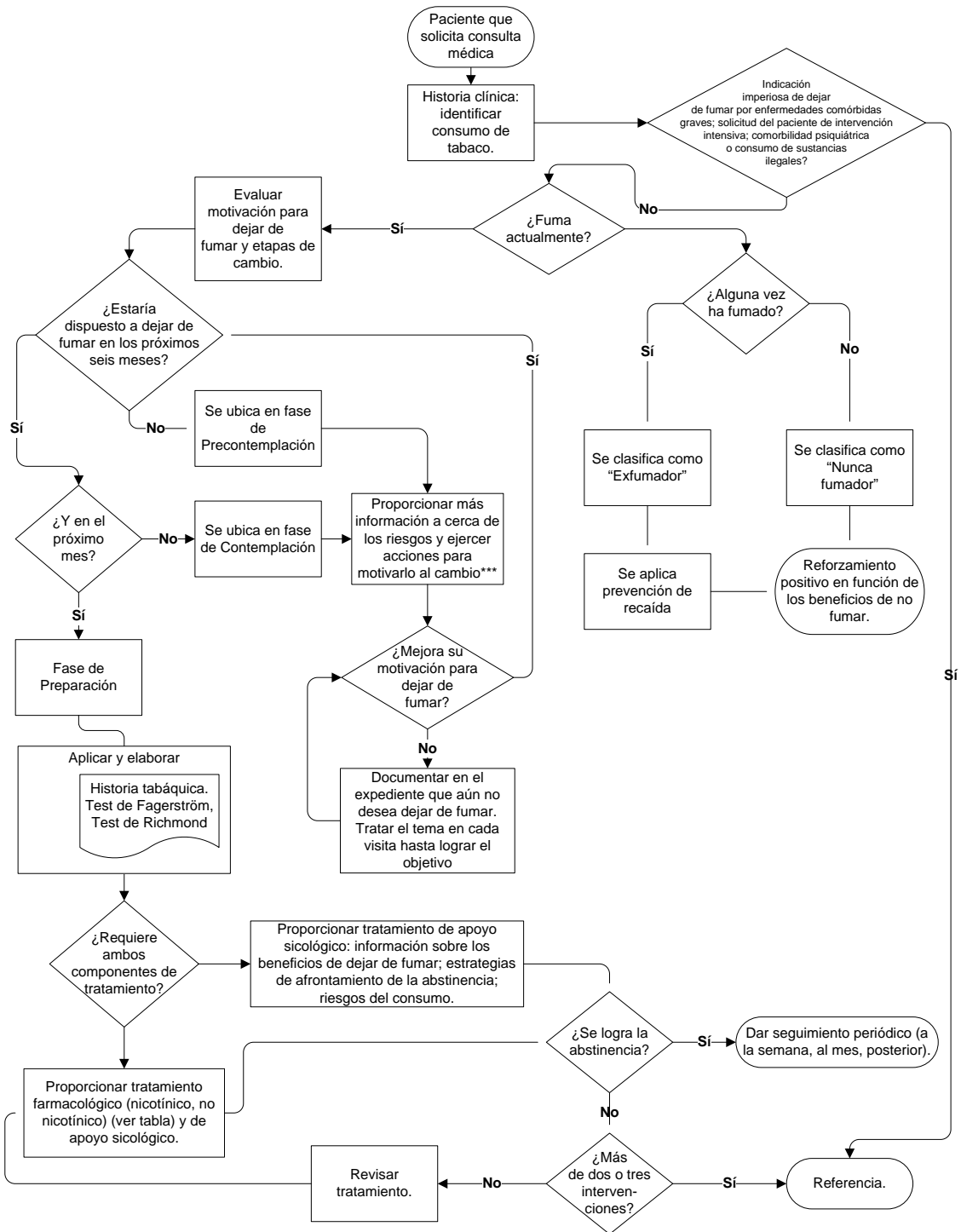


Tabla 1: Dosificación de fármacos para dejar de fumar

Fármaco	Dosis y duración	Efectos secundarios	Contraindicaciones	
			Generales	Específicas
Parche de nicotina, 21.14 y 7 mg.	21 mg diarios por cuatro a seis semanas; luego, 14 miligramos diarios durante dos semanas; después, 7 mg diarios durante dos semanas.	Irritación cutánea, insomnio, mareo, mialgias, cefalea.	Hipertensión arterial no controlada. Cardiopatía no controlada. Arritmia cardíaca no controlada. Embarazo.	Dermatitis generalizada.
Chicles de nicotina, 2 y 4 mg.	12 a 15 piezas al día durante ocho a diez semanas; luego ocho a diez piezas diarias durante tres a seis meses.	Dolor articular temporomaxilar, hipo, mal sabor de boca.		Artropatía temporomaxilar. Inflamación orofaríngea. Trastornos dentarios.
Bupropión	150 mg al día durante seis días, una semana antes de suspender el consumo de tabaco; seguir con 150 mg dos veces al día durante ocho a nueve semanas.	Insomnio, sequedad de boca, crisis convulsivas (menos de 0.1% de casos), reacciones cutáneas, mareo.	Historia de crisis convulsivas. Traumatismo craneoencefálico. Anorexia. Bulimia. Fármacos inhibidores de la monoaminoxidasa	
Tartrato de vareniclina	0.5 mg al día durante tres días, iniciando una semana antes de suspender el tabaco; continuar con 0.5 mg dos veces al día durante cuatro días; a continuación, 1 mg dos veces al día durante tres meses. Instruir para dejar de fumar el día ocho, cuando la dosis aumenta a 1 mg dos veces al día.	Náuseas, problemas de sueño, sueños vívidos o anormales.	Precaución en pacientes con historia de trastorno depresivo o padecimientos psiquiátricos.	

I. Antecedentes de tabaquismo

1. Edad en años cumplidos:

2. ¿A qué edad inició el consumo de tabaco?

3. ¿Qué lo motivo a iniciar a fumar?:

- | | |
|--|--|
| <input type="radio"/> 3.1 Por curiosidad | <input type="radio"/> 3.2 Para sentirse más grande |
| <input type="radio"/> 3.3 Por influencia de los amigos | <input type="radio"/> 3.4 Por rebeldía |
| <input type="radio"/> 3.5 Por imitación | <input type="radio"/> 3.6 Era más fácil conseguir los cigarros |
| <input type="radio"/> 3.7 Otro, cual: _____ | <input type="radio"/> 3.8 No contestó |

4. ¿A qué edad se dio cuenta que fumaba cinco cigarros o más al día?

- | | |
|--|--|
| <input type="radio"/> 4.1 Antes de los 10 años | <input type="radio"/> 4.2 Entre los 10 y los 15 años |
| <input type="radio"/> 4.3 Entre los 16 y los 20 años | <input type="radio"/> 4.4 Entre los 20 y los 25 años |
| <input type="radio"/> 4.5 Entre los 26 y los 30 años | <input type="radio"/> 4.6 Después de los 30 años |

5.1 ¿Cuánto tiempo tiene consumiendo la cantidad de cigarros que actualmente fuma? _____

5.2 ¿Cuántos paquetes consume por año? _____

6.1 ¿Alguna vez ha dejado de fumar? Sí. No.

6.2 ¿Cuántas veces lo ha intentado? _____

7.- ¿Qué método (s) utilizó para dejar de fumar? (encierre en un círculo la respuesta):

- | | |
|--|---|
| <input type="radio"/> 7.1 Nada | <input type="radio"/> 7.8 Psicoterapia individual |
| <input type="radio"/> 7.2 Gomas de mascar | <input type="radio"/> 7.9 Sustitutos orales |
| <input type="radio"/> 7.3 Parches | <input type="radio"/> 7.10 Disminuyendo al consumo |
| <input type="radio"/> 7.4 Bupropión | <input type="radio"/> 7.11 Apoyo psicológico por vía telefónica |
| <input type="radio"/> 7.5 Enjuague bucal | <input type="radio"/> 7.12 Hipnosis |
| <input type="radio"/> 7.6 Gotas de orozuz | <input type="radio"/> 7.13 Acupuntura |
| <input type="radio"/> 7.7 Psicoterapia de grupo. | <input type="radio"/> 7.14 Autoayuda |

8. ¿Vive con familiares fumadores?

8.1 No 8.2 Sí. ¿Cuántos son?

9. ¿Trabaja o convive con fumadores?

9.1 No 9.2 Sí. ¿Cuántos son?

Fuente: Instituto Nacional de Enfermedades Respiratorias (1999). Clínica para Dejar de Fumar.

II. Test de Fagerström

Fecha: _____ Número de expediente: _____

Nombre del paciente: _____
 Apellido paterno Apellido materno Nombre(s)

EXAMÍNESE USTED MISMO: ENCIERRE EN UN CÍRCULO EL NÚMERO DE LA RESPUESTA CORRECTA.

1 ¿Cuántos cigarros fuma usted al día?

- 3 puntos 31 ó más
 2 puntos 21 a 30
 1 punto 11 a 20
 0 puntos Menos de 10

4 ¿Qué cigarro le es más difícil de omitir?

- 1 punto El primero de la mañana
 0 puntos Algún otro

2 ¿Fuma usted más cigarros durante la primera parte del día, que durante el resto del día?

- 1 punto Sí
 0 puntos No

5 ¿Le es difícil no fumar donde ello es prohibido?

- 1 punto Sí
 0 puntos No

3 ¿Cuánto tiempo transcurre desde que usted despierta hasta que fuma el primer cigarro?

- 3 puntos Menos de cinco minutos
 2 puntos Seis a 30 minutos
 1 punto 31 a 60 minutos
 0 puntos Más de 60 minutos

6 ¿Fuma usted cuando se halla enfermo e incluso en la cama?

- 1 punto Sí
 0 puntos No

Conversión:

Una pipa = tres cigarros
 Un puro = cuatro a cinco cigarros
 Un puro pequeño = tres cigarros

Resultado de la prueba:

De 0 a 3 puntos: Dependencia baja
 De 4 a 7 puntos: Dependencia moderada
 8 puntos o más puntos: Dependencia alta

Nombre del terapeuta o aplicador

Firma

Hora de término

Fuente Original: Instituto Nacional de Enfermedades Respiratorias (1999). Clínica para Dejar de Fumar. Adaptado por: Centros de Integración Juvenil, A.C.

III. Etapas de cambio para dejar de fumar

ANTECEDENTES Y FASES DE CAMBIO PARA DEJAR DE FUMAR

Fecha: _____ Número de expediente: _____

Nombre del paciente: _____

Apellido paterno

Apellido materno

Nombre(s) completo(s)

1. ¿Qué lo(a) motivó para iniciarse en el consumo de tabaco?

- | | |
|---|---|
| <input type="radio"/> 1.1 Por curiosidad. | <input type="radio"/> 1.5 Por sentirse más grande |
| <input type="radio"/> 1.2 Era fácil conseguir cigarrillos | <input type="radio"/> 1.6 Por rebeldía |
| <input type="radio"/> 1.3 Para imitar a otra persona | <input type="radio"/> 1.7 Otro |
| <input type="radio"/> 1.4 Por invitación de los amigos | <input type="radio"/> 1.8 No contestó |

2. ¿A qué edad se dio cuenta que fumaba cinco cigarrillos o más al día?

- | | |
|--|--|
| <input type="radio"/> 2.1 Antes de los 10 años | <input type="radio"/> 2.4 Entre los 21 y 25 años |
| <input type="radio"/> 2.2 Entre los 10 y 15 años | <input type="radio"/> 2.5 Entre los 26 y 30 años |
| <input type="radio"/> 2.3 Entre los 16 y 20 años | <input type="radio"/> 2.6 Después de los 30 años |

3. ¿Cuánto tiempo tiene consumiendo la cantidad de cigarrillos que actualmente fuma?

3.1 Actualmente fuma _____ cigarrillos al día.

3.2 Actualmente fuma _____ paquetes por año.

4. El tipo de cigarrillos que fuma es:

- | | |
|---------------------------------|----------------------------------|
| <input type="radio"/> 4.1 Light | <input type="radio"/> 4.2 Normal |
|---------------------------------|----------------------------------|

5. ¿Con qué frecuencia "le da el golpe" a su cigarrillo?

- | | | |
|---------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="radio"/> 5.1 Nunca | <input type="radio"/> 5.2 A veces | <input type="radio"/> 5.3 Siempre |
|---------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|

6. ¿Vive con familiares fumadores?

- | | | |
|------------------------------|------------------------------|-------------------|
| <input type="radio"/> 6.1 No | <input type="radio"/> 6.2 Sí | 6.3 ¿Cuántos son? |
|------------------------------|------------------------------|-------------------|

7. ¿Trabaja o convive con fumadores?

- | | | |
|------------------------------|------------------------------|-------------------|
| <input type="radio"/> 7.1 No | <input type="radio"/> 7.2 Sí | 7.3 ¿Cuántos son? |
|------------------------------|------------------------------|-------------------|

8. ¿Alguna vez ha intentado dejar de fumar?

- | | |
|------------------------------|------------------------------|
| <input type="radio"/> 8.1 Sí | <input type="radio"/> 8.2 No |
|------------------------------|------------------------------|

9. ¿Cuántas veces lo ha intentado?

10. ¿Qué método(s) utilizó para dejar de fumar?

- | | |
|---------------------------------|---|
| <input type="radio"/> 10.1 Nada | <input type="radio"/> 10.9 Apoyo vía telefónica (Niquitin®) |
|---------------------------------|---|

ANTECEDENTES Y FASES DE CAMBIO PARA DEJAR DE FUMAR

Fecha: _____ Número de expediente: _____

- | | | | |
|----------------------------|-------------------------|-----------------------------|---|
| <input type="radio"/> 10.2 | Goma de mascar. | <input type="radio"/> 10.10 | Hipnosis |
| <input type="radio"/> 10.3 | Parches | <input type="radio"/> 10.11 | Acupuntura |
| <input type="radio"/> 10.4 | Bupropión | <input type="radio"/> 10.12 | Ayuda mutua |
| <input type="radio"/> 10.5 | Enjuague bucal | <input type="radio"/> 10.13 | Disminuyendo el consumo |
| <input type="radio"/> 10.6 | Gotas de orozú | <input type="radio"/> 10.14 | Retrasar la fumada por intervalos variables |
| <input type="radio"/> 10.7 | Psicoterapia de grupo | <input type="radio"/> 10.15 | Sustitutos |
| <input type="radio"/> 10.8 | Psicoterapia individual | <input type="radio"/> 10.16 | Otros |

Especifique: _____

11. ¿Por qué cree que no ha podido dejar de fumar?**12. ¿Le gustaría dejar de fumar?**

- 12.1 Sí 12.2 No

13. ¿A partir de cuándo le gustaría dejar de fumar?

- | | | | |
|----------------------------|----------------------|----------------------------|-------------------|
| <input type="radio"/> 13.1 | En más de seis meses | <input type="radio"/> 13.5 | En un par de días |
| <input type="radio"/> 13.2 | En seis meses | <input type="radio"/> 13.6 | Hoy mismo |
| <input type="radio"/> 13.3 | En dos meses | <input type="radio"/> 13.7 | No contestó |
| <input type="radio"/> 13.4 | En un par de semanas | | |

14. ¿Por qué cree que ahora sí podría dejar de fumar?

Para el entrevistador: Indique con una X en el lado derecho, la fase de cambio en que se encuentra el entrevistado.

- | | | | | | |
|----------------------------|-------------------|-----|----------------------------|---------------|-----|
| <input type="radio"/> 15.1 | Pre-contemplación | () | <input type="radio"/> 15.4 | Acción | () |
| <input type="radio"/> 15.2 | Contemplación | () | <input type="radio"/> 15.5 | Mantenimiento | () |
| <input type="radio"/> 15.3 | Preparación | () | <input type="radio"/> 15.6 | Reincidencia | () |

Señale con una X el tipo de intervención que requiere el paciente.

- Candidato a intervención breve. () Candidato a intervención avanzada ()
(tratamiento para dejar de fumar)

Nombre del (la) profesional_____
Firma del (la) profesional_____
Hora de término

Fuente: Centros de Integración Juvenil, A.C.

IV. Test de Richmond

	PREGUNTAS	OPCIONES	PUNTUACIÓN
1	¿Te gustaría dejar de fumar si pudieras hacerlo fácilmente?	Sí	1
		No	0
2	¿Qué interés tienes en dejar de fumar?	Ninguno	0
		Poco	1
		Bastante	2
		Mucho	3
3	¿Intentarás dejar de fumar en las dos próximas semanas?	Definitivamente no	0
		Quizás	1
		Sí	2
		Definitivamente sí	3
4	¿Crees en la posibilidad de continuar sin fumar en los próximos seis meses?	Definitivamente no	0
		Quizás	1
		Sí	2
		Definitivamente sí	3

Menos de 4 puntos: Motivación baja

De 5 a 6 puntos: Motivación media

Más de 7 puntos: Motivación alt.

V. Cuestionario de motivos para fumar

Nombre del paciente: _____

Fecha: _____ Número de expediente: _____

MOTIVOS		MUY FRECUENTE- MENTE	OCASIONAL- MENTE	NUNCA
A	Siento que fumar me da seguridad.			
B	Siento que fumando me concentro mejor.			
C	El exhalar cada una de las bocanadas de humo me produce una grata sensación.			
D	Disfruto fumar después de los alimentos, con el té, café o alcohol.			
E	Cuando me siento enojado por algo, fumo para tranquilizarme.			
F	Aún enfermo siento la necesidad de un cigarro.			
G	Todos los cigarros que fumo son placenteros.			
H	Si no fumo, pierdo parte de mi personalidad.			
I	Fumo para mantenerme despierto.			
J	El sentir el cigarrillo entre los dedos es gratificante.			
K	Cuando estoy relajado y en períodos de descanso, me gusta fumar.			
L	Si estoy nervioso por algo, fumo casi el doble.			
M	Si cambio a cigarros suaves, fumo casi el doble.			
N	Enciendo un cigarro sin haber terminado el anterior.			
O	Fumo más cuando estoy en reuniones sociales.			
P	En trabajos monótonos o aburridos fumo más.			
Q	Disfruto de "dar el golpea" con el cigarrillo de determinada manera.			
R	Durante mi trabajo, dedico tiempo para disfrutar de un cigarro.			
S	Fumo cuando quiero olvidarme de mis preocupaciones.			
T	Me siento a disgusto si no fumo, aún cuando el fumar no es realmente grato.			
U	Enciendo cigarros sin darme cuenta.			
V	Fumo para no sentirme tan solo (a).			
W	Me siento más alerta y con energía al fumar cigarros.			
X	Disfruto el fumar desde el momento en que tengo la cajetilla en mis manos.			
Y	Cuando estoy tranquilo, me gusta fumar.			

Nombre del paciente: _____

Fecha: _____ Número de expediente: _____

MOTIVOS		MUY FRECUENTE-MENTE	OCASIONAL-MENTE	NUNCA
Z	Fumo más cuando estoy tenso (a).			
A1	Al dejar de fumar unas cuantas horas, empiezo a sentir síntomas físicos desagradables.			
B1	Ha habido ocasiones en que olvido donde dejé un cigarrillo prendido.			
Suma, totales:				
Puntos, totales:				

Muy frecuentemente = 3 puntos
 Ocasionalmente = 2 puntos
 Nunca = 1 punto

Puntuación de 0 a 5: No es motivo
 Puntuación de 11 a 15: Es motivo importante
 Puntuación de 6 a 10: Es motivo muy importante

A	H	O	V	C1	Psicosocial
B	I	P	W	D1	Estímulo
C	J	Q	X	E1	Manipulación
D	K	R	Y	F1	Esparcimiento
E	L	S	Z	G1	Reducción de tensión
F	M	T	A1	H1	Necesidad
G	N	U	B1	I1	Hábito

 Nombre del médico. Firma. Hora.

Fuente: Instituto Nacional de Enfermedades Respiratorias (1999). Clínica para Dejar de Fumar.

Tabla 2. Esquema de estrategias motivacionales

Estrategias de la intervención breve		
Fase	Tarea motivacional	Tarea operativa
Pre-contemplación	Aumento de la duda – aumento de la percepción del paciente de los riesgos y problemas de su conducta actual.	Proporcionar más información. Ayudar al paciente a creer en su capacidad de cambio (autoeficacia). Personalizar la valoración.
Contemplación	Inclinación de la balanza – evoca las razones para cambiar y los riesgos de no cambiar; aumenta la autoeficacia para el cambio de la conducta actual.	Ayudar al paciente a desarrollar habilidades para el cambio de conducta. Ofrecer apoyo. Ayudar al paciente a desarrollar un plan de cambio. Proporcionar material de ayuda (folletos).
Preparación	Ayudar al paciente a determinar el mejor curso de acción que hay que seguir para conseguir el cambio.	Ofrecer apoyo incondicional. Materiales de autoayuda específico (Guías, libros). Disponibilidad (espacio-tiempo).
Acción	Ayudar al paciente a dar los pasos hacia el cambio.	Ofrecer apoyo material (tratamiento farmacológico si es preciso). Ayudar al paciente a prepararse ante posibles problemas
Mantenimiento	Ayudar al paciente a identificar y a utilizar las estrategias para prevenir una recaída.	Ayudar al paciente a prepararse ante posibles problemas y situaciones adversas .
Recaída	Ayudar al paciente a renovar el proceso de contemplación, determinación y acción, sin que aparezca un bloqueo o una desmoralización.	Ayudar al paciente a comprender los motivos de la recaída. Proporcionar información sobre el proceso de cambio. Ayudar al paciente a hacer planes para el próximo intento. Facilitar la confianza del paciente en su capacidad de cambiar. Ofrecer apoyo (no condicionado a la conducta).

Tabla 3. Estrategias para afrontar situaciones en el transcurso de la atención

Síntoma	Duración	Causa	Recomendaciones
Cansancio	Dos a tres semanas.	Falla de estímulo de la nicotina.	<ul style="list-style-type: none"> • Aumento de horas de sueño • Tomar las cosas con calma
Irritabilidad Agresividad Nerviosismo Impaciencia	10 a 15 días	Necesidad biológica de nicotina.	<ul style="list-style-type: none"> • Avisar a los que nos rodean • Hacer ejercicio físico • Ejercicios de respiración y relajación • Pasear
Dificultad de concentración	Dos a tres semanas	Falta del estímulo de la nicotina.	<ul style="list-style-type: none"> • No exigirse un alto rendimiento durante dos semanas • Hacer ejercicio físico • Evitar bebidas alcohólicas
Disforia Desánimo	Dos a tres semanas	Falta del estímulo de la nicotina.	<ul style="list-style-type: none"> • Mantener actividad: trabajo, deporte • Evitar la soledad, buscar la compañía de amigos • Descansar más tiempo • Hablar con exfumadores
Aumento de la tos	Seis a ocho días; a veces, más tiempo	Regeneración de los cilios respiratorios: aumenta la limpieza bronquial.	<ul style="list-style-type: none"> • Beber abundantes líquidos
Estreñimiento Molestias gástricas o intestinales	10 a 15 días	Disminución de movimiento intestinal.	<ul style="list-style-type: none"> • Dieta rica en fibra • Abundantes líquidos • Ejercicio físico
Trastornos del sueño	15 a 30 días	Alteración de las ondas cerebrales por falta de nicotina.	<ul style="list-style-type: none"> • Evitar bebidas estimulantes • Aumentar ejercicio físico • Antes de acostarse tomar leche caliente o valeriana • Ejercicios de relajación • Analgésicos
Dolor de cabeza	10 a 15 días	Alteración de las ondas cerebrales por falta de nicotina.	<ul style="list-style-type: none"> • Ducha o baño caliente • Ejercicios de relajación • Analgésicos
Aumento del apetito	Dos a tres meses	Ausencia de efecto anorexígeno de la nicotina.	<ul style="list-style-type: none"> • Beber mucha agua y líquidos con pocas calorías • Aumentar la ingesta de verduras y frutas • Evitar grasas y dulces • Disfrutar con actividades agradables
Deseo intenso de fumar: (<i>craving</i>)	Desde días hasta años. Disminuye con el tiempo	Falta física de la nicotina los primeros días y falta psicológica durante más tiempo.	<ul style="list-style-type: none"> • Esperar que pasen las "ganas de fumar", pasan en minutos. • Respirar profundamente • Ejercicios de relajación • Salir de la situación, cambiando de actividad • Inducir cambio de pensamiento • Masticar chicle sin azúcar • Realizar alguna actividad