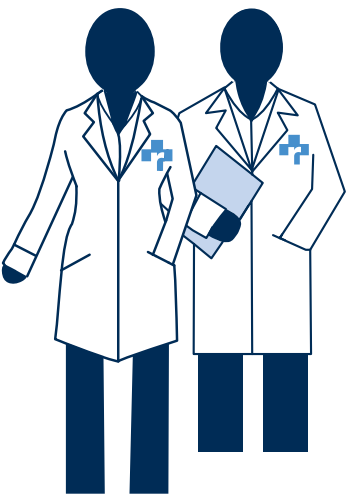


Algoritmo de intervención

Calendario	Fase	Contenidos
Antes del Día D	Preparación	<ul style="list-style-type: none"> Felicitar. Diagnóstico del fumador: dependencia de la nicotina, estadio del proceso del cambio, grado de motivación, apoyos y dificultades en su entorno. Completar la historia de consumo de tabaco (edad de inicio, número de cigarrillos consumidos, intentos previos y recaídas). Pesar al paciente. Tomar la tensión arterial. Calcular el riesgo cardiovascular. Asesoramiento práctico; intervención psicosocial: - Fijar Día D. - Recomendaciones días previos: 1. lista de motivos; 2. registro de cigarrillos; 3. buscar apoyos; 4. espacios sin humo; 5. modificar rutinas; adelantarse a dificultades - Sd abstinencia. - Recomendaciones primeros días: 1. "hoy no voy a fumar"; 2. ejercicio físico; 3. beber agua, zumos y consejos dieta; 4. establecer recompensas; 5. practicar relajación. - Entregar Folleto Informativo y Guía Práctica para dejar de fumar. Tratamiento farmacológico: recomendar fármacos en fumadores con dependencia moderada y alta.

Calendario	Fase	Contenidos
1 semana después del Día D	Euforia: estado de ánimo con cierta euforia; predominan los síntomas de abstinencia	<ul style="list-style-type: none"> Facilitar la verbalización de los beneficios y de las dificultades de dejar de fumar. Preguntar síndrome de abstinencia. Consejo sobre cómo afrontar situaciones difíciles. Preguntar apoyo del entorno familiar, social, laboral. Control de fármacos (cumplimiento, efectos adversos). Informar sobre la aparición del "duelo".
1 semana después de dejar de fumar	Duelo: sensación de vacío, aumento apetito y trastornos del sueño	<ul style="list-style-type: none"> Facilitar la verbalización de los beneficios y reforzarlo. Valorar la presencia de síntomas de "duelo". Insistir en consejos dietéticos y pesar. Preguntar y reforzar el apoyo del entorno. Control de fármacos (cumplimiento, efectos adversos).
1 mes después de dejarlo	Normalización: falsa seguridad; disminuye el deso de fumar	<ul style="list-style-type: none"> Facilitar la verbalización de los beneficios y reforzarlo. Informar sobre la posible aparición de una sensación de falsa seguridad y las pruebas: "por uno no pasa nada". Control de fármacos (cumplimiento, efectos adversos, cambio de pauta).
2-3 meses después de dejar de fumar	Consolidación: fantasías de control y recaída "social"	<ul style="list-style-type: none"> FELICITAR. Facilitar la verbalización de los beneficios a largo plazo y reforzarlos. Pesar. Valorar y advertir sobre fantasías de control. Prevenir de las recaídas de tipo social (celebraciones). Cambiar o suspender la pauta de fármacos.
1 año después de dejar de fumar	"EXFUMADOR"	<ul style="list-style-type: none"> FELICITAR. Facilitar la verbalización de los beneficios a largo plazo y reforzarlos. Prevenir de las recaídas de tipo social.

Visitas de seguimiento



Modificada de Protocolo de actuación para profesionales sanitarios del Programa Atención Primaria Sin Humo. Grupo de Educación Sanitaria y Promoción de la Salud del PAPP5. Grupo de Abordaje al Tabaquismo (GAT) de semFYC. Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria. 2007