

XXV
JORNADAS
SEMG
ARAGÓN

17 y 18 de abril de 2024

PARANINFO DE LA UNIVERSIDAD DE ZARAGOZA (Sala Pilar Sinués)



¿CÓMO MANEJAR UNA CONSULTA DE TABACO DESDE ATENCIÓN PRIMARIA?

Laura Cardona Monzón

Médico de atención primaria - Centro de Salud Ejea de los Caballeros
Grupo Estilos de vida y determinantes de salud (EVIDE) de la SEMG

**XXV JORNADAS
SEMG ARAGÓN**

17 y 18 de abril de 2024



¿Qué es fumar?



Conducta aprendida

Dependencia social

Adicción
=
Nicotina



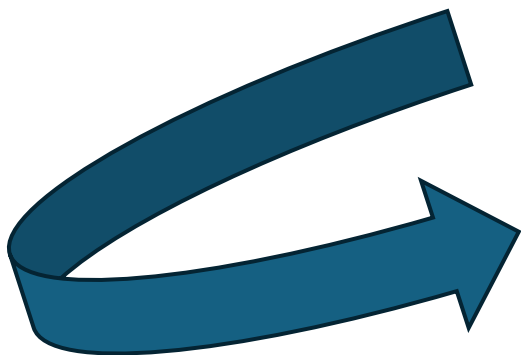
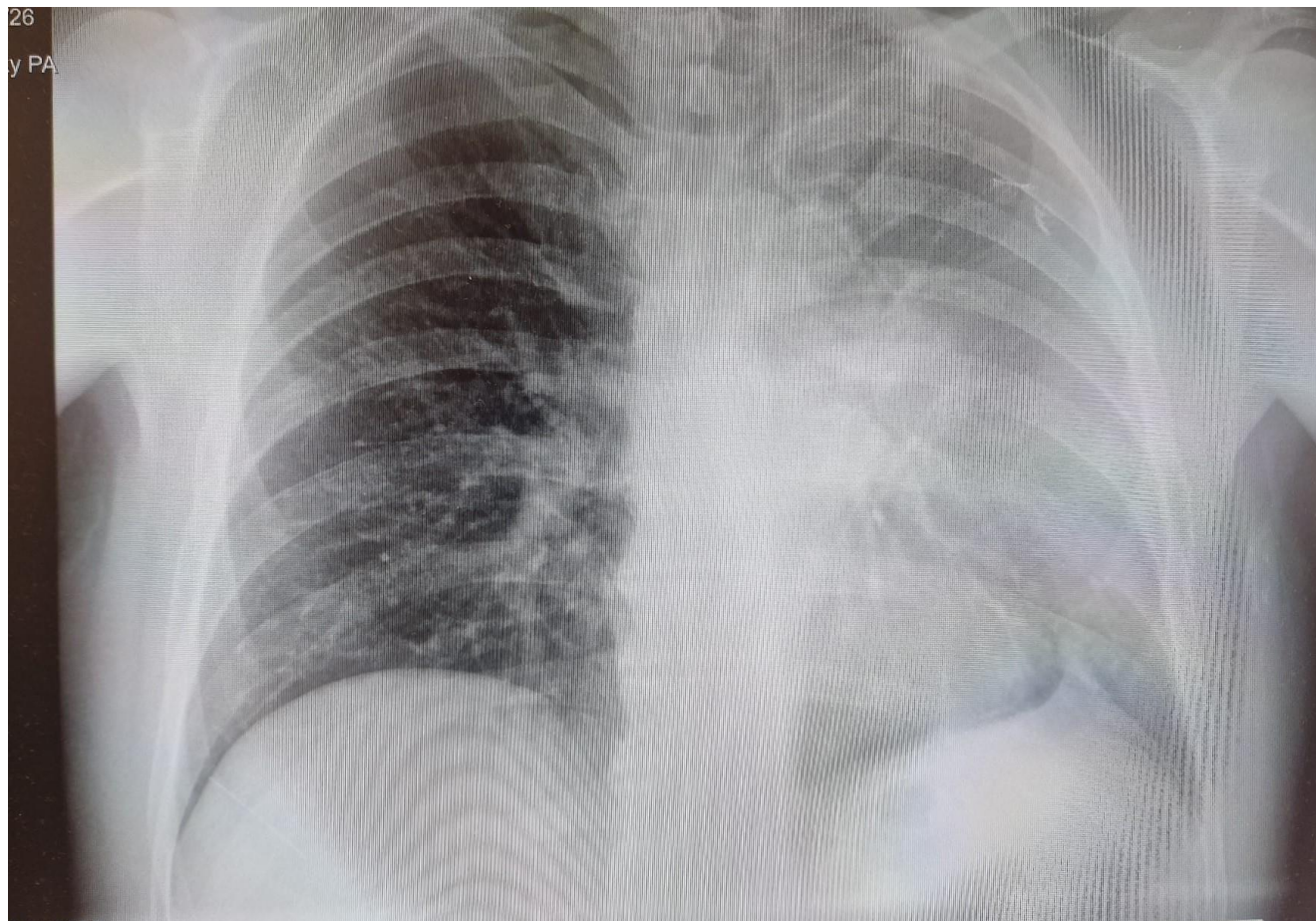
ALGUNOS DATOS

- ⊘ El tabaco contiene miles de sustancias químicas, incluyendo **70 que son cancerígenas**
- ⊘ Hasta **16 tipos diferentes de neoplasias** están asociadas con el tabaco como factor de riesgo
- ⊘ La edad media de iniciación en el consumo de tabaco es de 14,1 años
- ⊘ Aproximadamente **150 personas fallecen al día** en España a causa del tabaco



LO VEMOS EN NUESTRAS CONSULTAS...

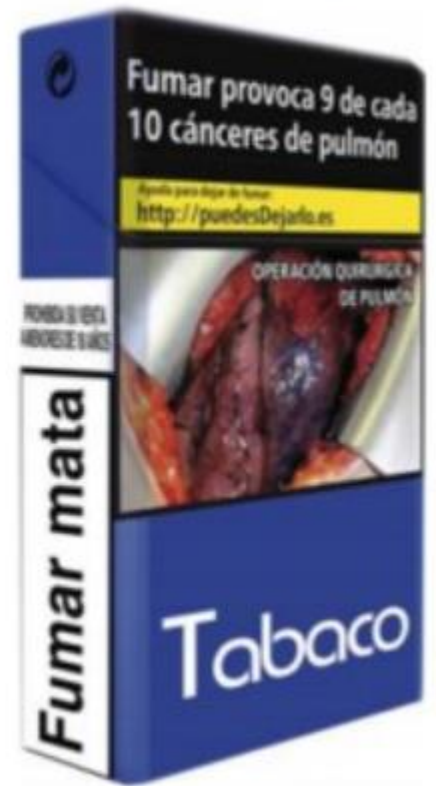
- **Varón, 49 años**
- **Fumador 1,5 paquetes diarios** desde los 14 años
- Acude a consulta por revisión de IT
- Refiere **cuadro catarral días previos y 2 esputos hemoptoicos**



LEYES EN ESPAÑA

Aum

Pr



úblicos

tales...

... de promoción y

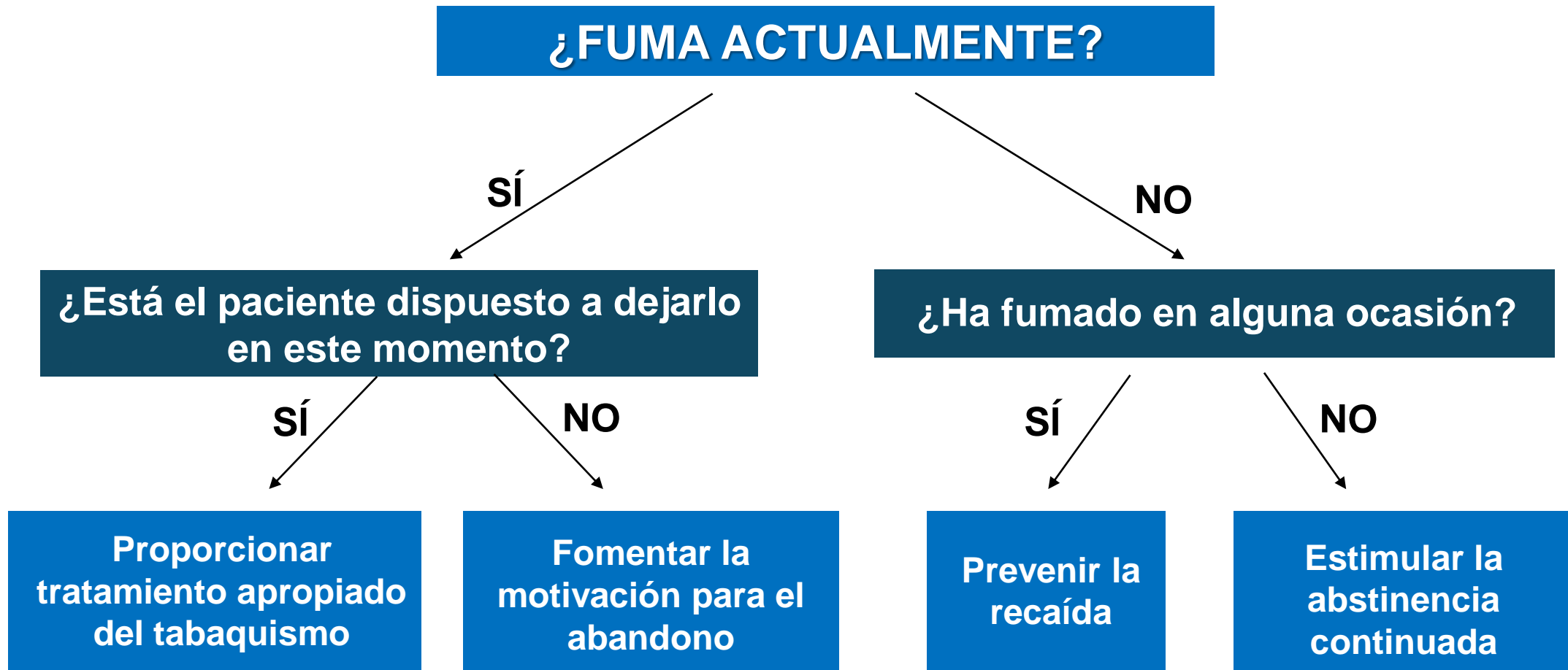
XXV JORNADAS SEMG ARAGÓN

17 y 18 de abril de 2024



INTERVENCIÓN BREVE





FUMADOR

N.º de cigarrillos diarios y el tiempo transcurrido como fumador



ÍNDICE DE PAQUETES-AÑO (IPA)

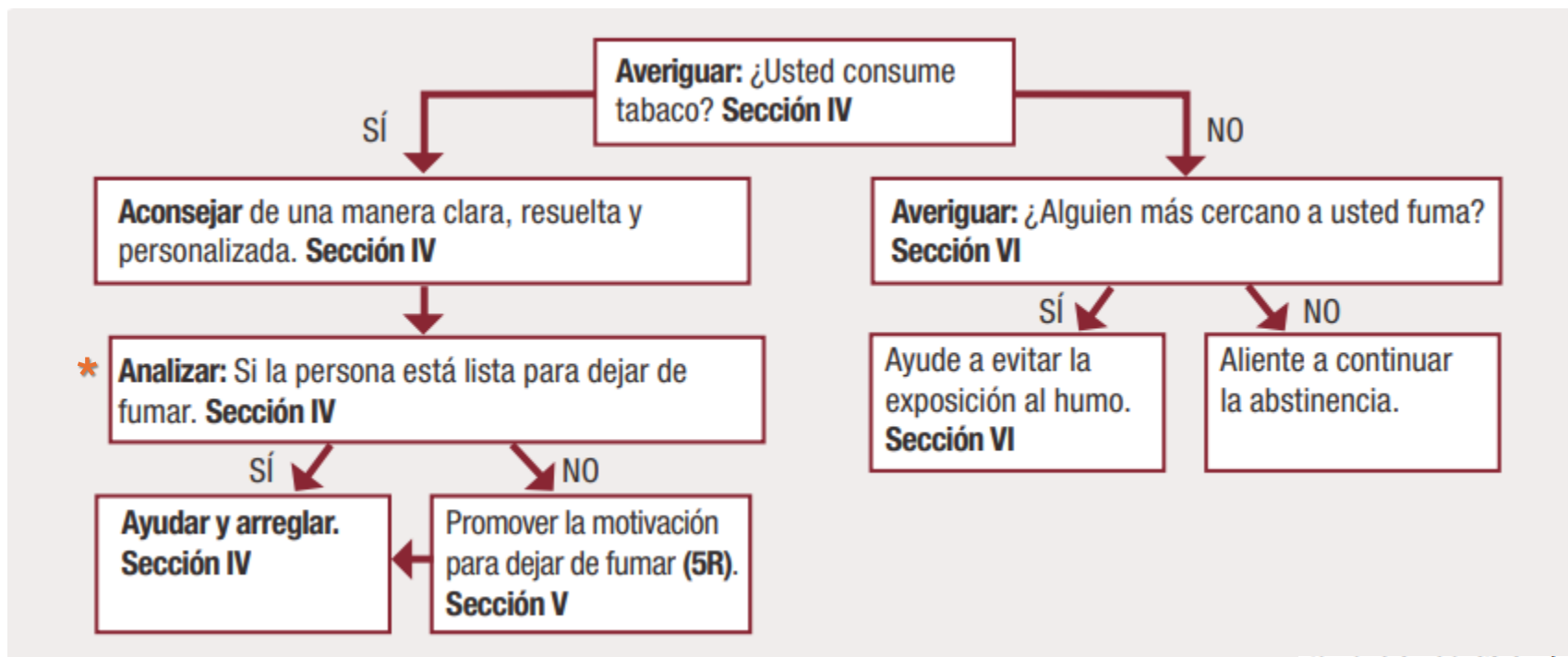
N.º cigarros/día x N.º de años fumando

20 (N.º de cigarrillos por paquete)

> 41: Riesgo alto de EPOC



ALGORITMO EN LAS INTERVENCIONES BREVES



* ¿Le gustaría dejar de consumir tabaco? →

¿Piensa que es posible para usted dejar de fumar? →

Pregunta 1	Sí	No está seguro	No
Pregunta 2	Sí	No está seguro	No



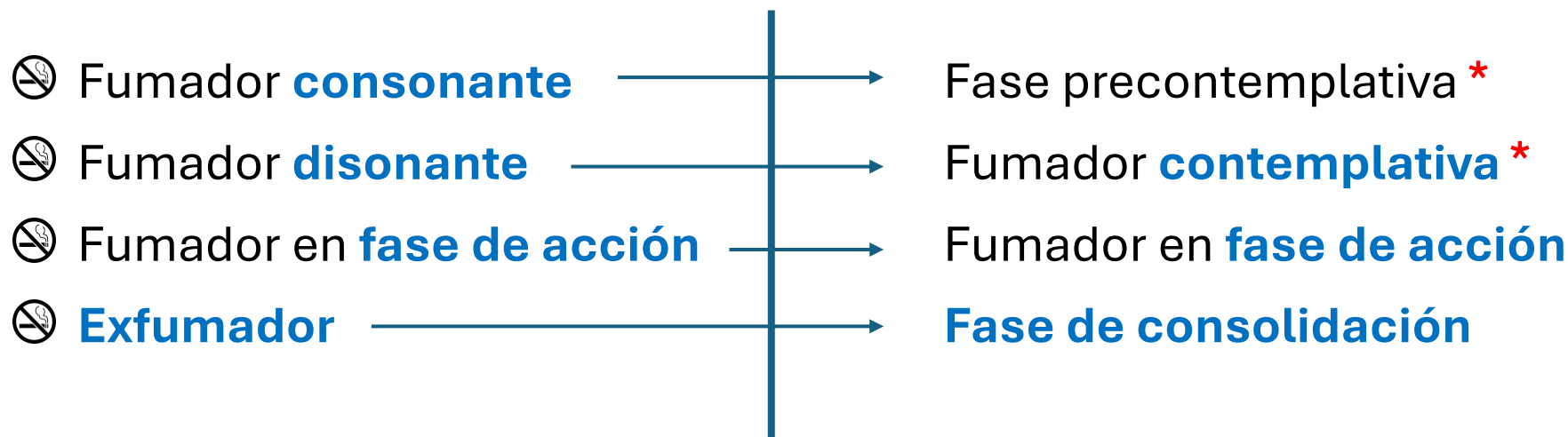
LAS 5R PARA AUMENTAR LA MOTIVACIÓN

- Paciente **NO quiere dejar de fumar** → invertir más tiempo en los “**riesgos**” y las “**recompensas**”
- Paciente **desea dejar de fumar, pero no cree que pueda** lograrlo → concentrarnos en las “**resistencias**”
- Terminar **SIEMPRE** la intervención con una nota positiva → **invitación para que lo contacten nuevamente si cambian de opinión**

- **R**elevancia
- **R**iesgos
- **R**ecompensas
- **R**esistencias
- **R**epetición

TIPOS DE FUMADORES

¿Le gustaría dejar de fumar?



***INTERVENCIÓN MÍNIMA**

- Consejo breve, sistematizado, serio, firme y sencillo
- Motivador
- Consejo positivo



SE ACABO EL TIEMPO POR HOY



¡SEGUIMOS!



**XXV JORNADAS
SEMG ARAGÓN**

17 y 18 de abril de 2024



GRADO DE DEPENDENCIA



ESCALA DE FAGUERSTÖM

1. ¿Cuántos cigarrillos fuma al día?

2. ¿Cuánto tiempo pasa entre que se levanta y fuma su primer cigarrillo?

3. ¿A qué cigarrillo le resulta más difícil renunciar?

4. ¿Le resulta complicado no fumar en lugares en los que está prohibido?

5. ¿Fuma si se encuentra enfermo y precisa estar reposando en la cama?

6. ¿Fuma con más frecuencia durante las primeras horas del día en relación con el resto del día?



ESCALA DE FAGUERSTÖM BREVE

1. ¿Cuántos cigarros fuma al día?

≥ 31 cigarros/día = 3 puntos
20-30 cigarros = 2 puntos

11 a 20 cigarros/día = 1 punto
≤ 10 cigarros = 0 puntos

Cuanto mayor puntuación



Mayor dependencia a la nicotina y mayor probabilidad de requerir tratamiento farmacológico

2. ¿Cuánto tiempo pasa entre que se levanta y fuma su primer cigarro?

Máximo 5 minutos = 3 puntos
Entre 6 y 30 minutos = 2 puntos

Entre 31 a 60 minutos = 1 punto
> 60 minutos = 0 puntos

5 – 6 puntos = Dependencia alta

3 – 4 puntos = Dependencia moderada

0 – 2 puntos = Dependencia baja

GRADO DE MOTIVACIÓN



TEST DE RICHMOND

1. ¿Le gustaría dejar de fumar si pudiera hacerlo fácilmente?

2. ¿Cuánto interés tiene en dejar de fumar?

3. ¿Lo intentaría en las próximas dos semanas?

4. ¿Cree posible haber dejado de fumar en los próximos 6 meses?

0 – 3 puntos = Motivación nula o baja
8 – 10 puntos = Motivación alta



GRADO DE MOTIVACIÓN

- ⊗ **Preguntas abiertas:** *“¿Esta interesado en hacer un intento serio de dejar de fumar?”*
- ⊗ Saber **qué le motiva** para dejar de fumar:
 - Mejora de salud
 - Tema económico
 - Etc.
- ⊗ **Dificultades que percibe para dejar de fumar**
 - *“El cigarro con el café”*
 - *“El fin de semana cuando salgo de fiesta”*



VIDA PASADA



INTENTOS PREVIOS

🚫 Preguntar por intentos previos y motivos de recaídas:

- ¿Cómo lo hizo?
- ¿Cuánto tiempo duro?
- ¿Por qué no funcionó?
- ¿Cómo lo vivió?

Intento previo



Ventaja → Sabe dejar de fumar



COOXIMETRÍA



**XXV JORNADAS
SEMG ARAGÓN**

17 y 18 de abril de 2024



COOXIMETRÍA

- ⊘ **No es imprescindible** en el seguimiento
- ⊘ Nos permite **validar la abstinencia y realizar un feed-back** positivo
- ⊘ **> 10 ppm** → consumo

Expectativa



Recomendación según las guías

Realidad

Error
404
Page not found

No disponible en nuestras consultas



DETERMINAR EL DÍA D



**XXV JORNADAS
SEMG ARAGÓN**

17 y 18 de abril de 2024



ABORDAJE DEL ABANDONO TABÁQUICO

**XXV JORNADAS
SEMG ARAGÓN**

17 y 18 de abril de 2024



SEMG Aragón

ABORDAJE NO FARMACOLÓGICO

⊘ Requiere **implicación y esfuerzo**



Actitud activa y
deseo de dejar de fumar



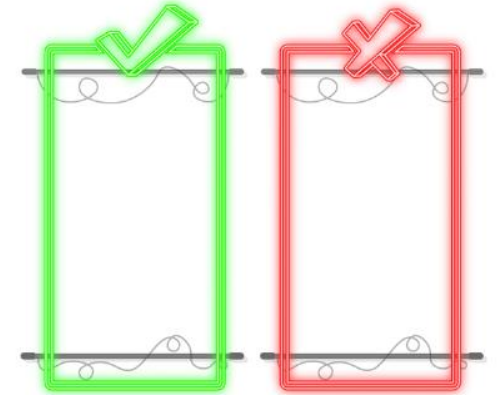
Plan de abordaje
personalizado

Si quieres, puedes
Va a costar
Merece la pena



ABORDAJE NO FARMACOLÓGICO

1. Felicitar por su decisión
2. Ayudar a elegir el **día D**
3. Implicar a su entorno más cercano
4. Ser consciente con su plan de acción



Recomendaciones para el día D

Manténgase en un entorno limpio y libre de tabaco

Si toma medicación antitabáquica, cumpla con las pautas establecidas

Trate de mantener la mente ocupada sin pensar en el tabaco

Tome mucha agua y evite consumir productos muy azucarados o altamente calóricos

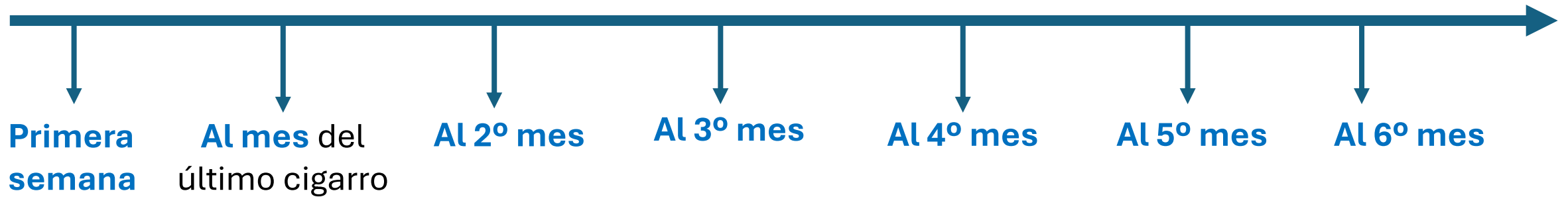
Si siente mucha ansiedad, sujete algún objeto entre las manos (bolígrafo) y mastique algo (chicle, fruta...)

Modifique su rutina diaria y evite aquellos contextos vinculados al consumo de tabaco

Recuerde que la ansiedad por fumar dura pocos minutos y cada día será más llevadero

Identifique las situaciones que le generen mayor ansiedad e intente controlarlas

SEGUIMIENTO



Mantener seguimiento
al menos 6 meses y preferentemente 1 año

¡Recaídas forman parte del proceso!



ABORDAJE FARMACOLÓGICO

- ⊘ **Ofrecer a cualquier fumador que quiera hacer un intento serio** para dejar de fumar*
- ⊘ Los fármacos **pueden duplicar las probabilidades de éxito** del abandono tabáquico, siempre en simbiosis con un abordaje no farmacológico.



Bupropión

Terapia sustitutiva con nicotina (TSN)

**Citisiniclina
Citisina**



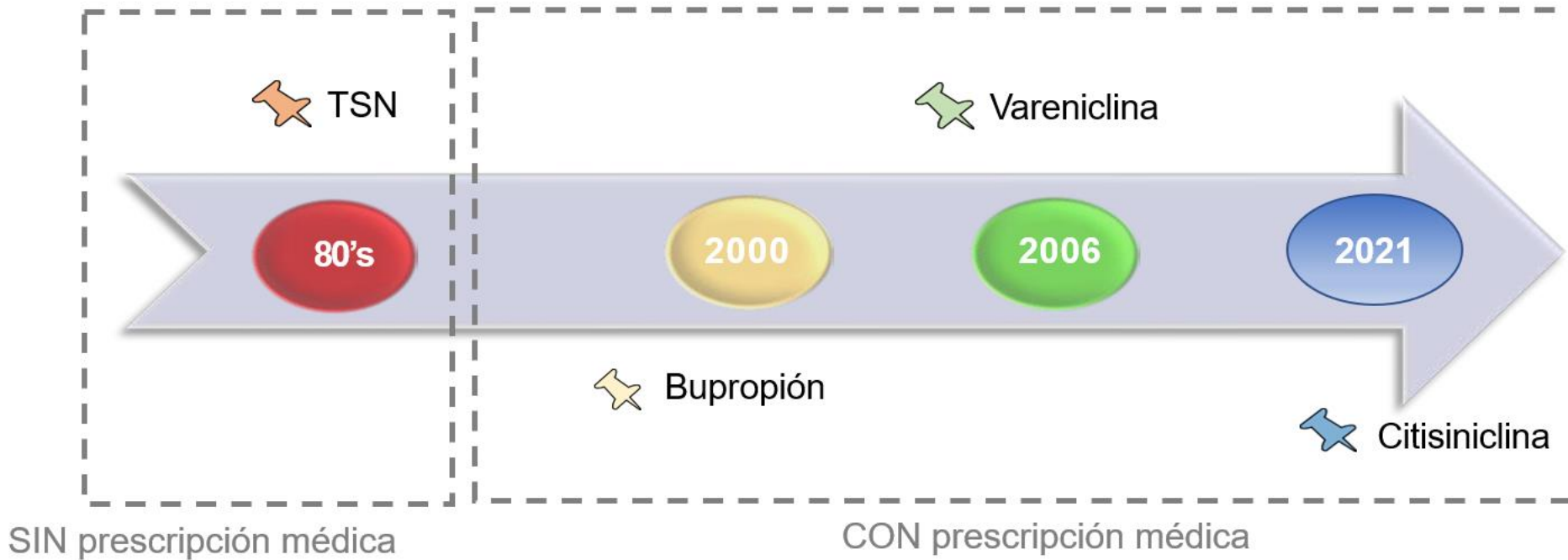
Vareniclina

**XXV JORNADAS
SEMG ARAGÓN**

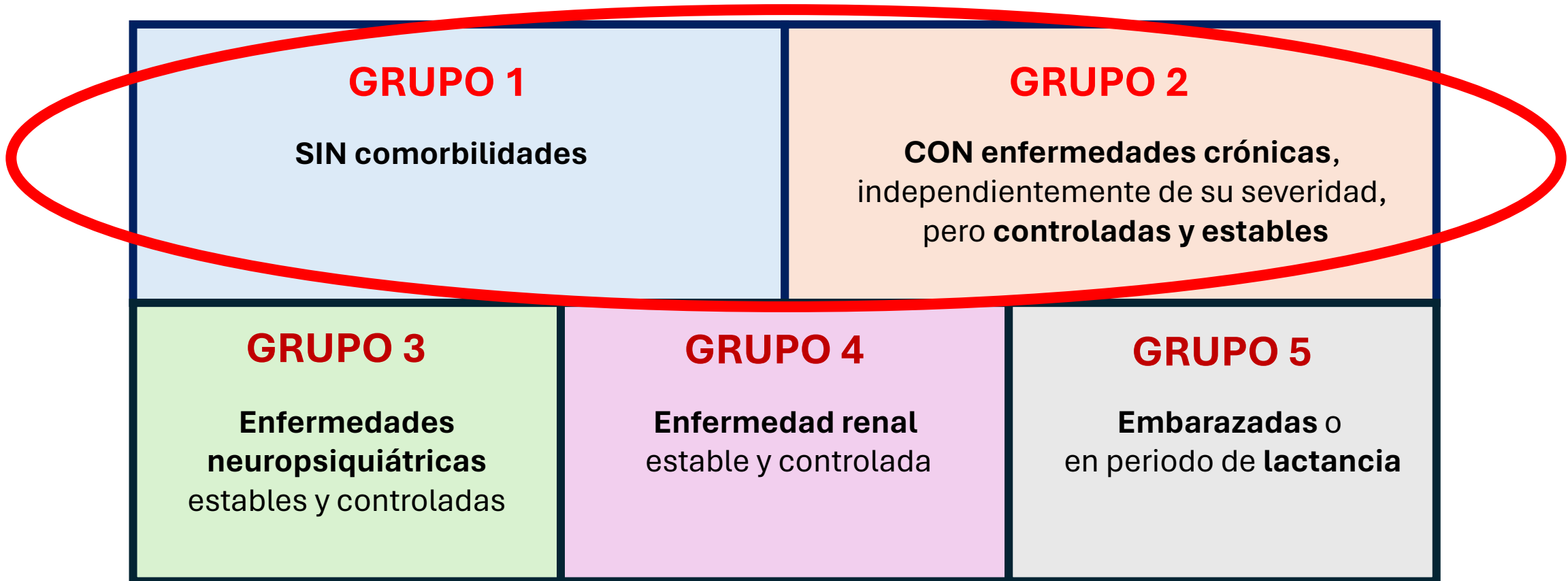
17 y 18 de abril de 2024



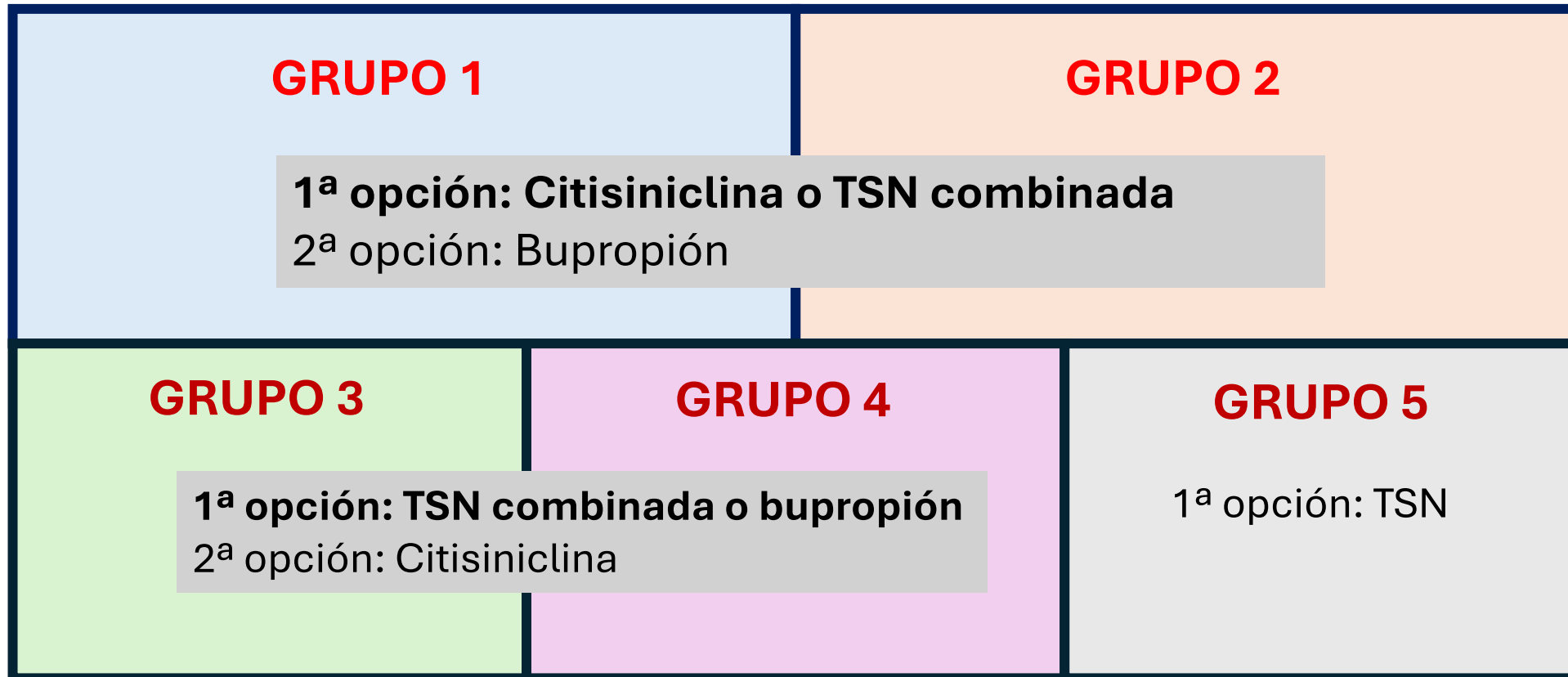
Tratamiento farmacológico del tabaquismo



1. ¿A qué grupo pertenece mi paciente?



1. ¿A qué grupo pertenece mi paciente?

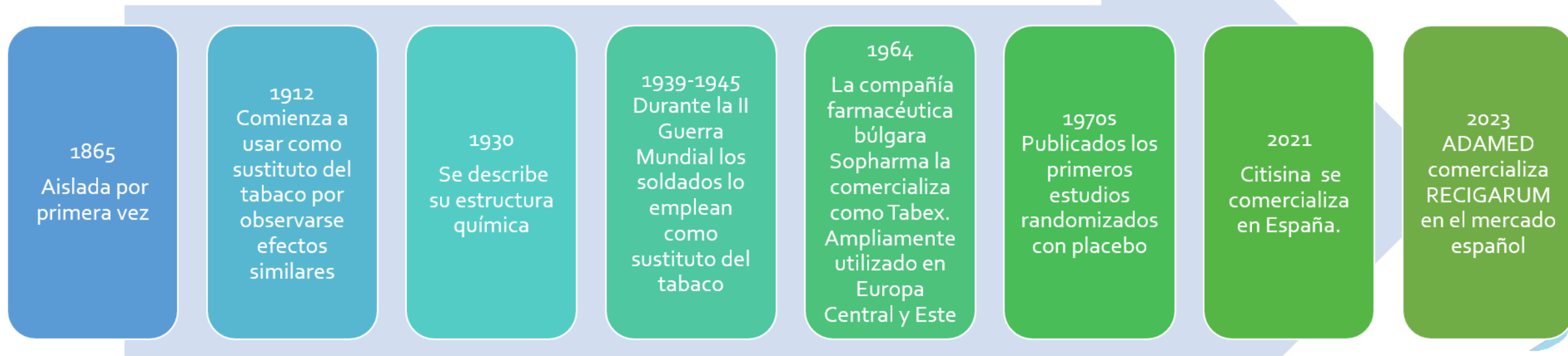


Citisiniclina o Citisina

Es un alcaloide vegetal (de las semillas de los árboles del género *Cytisus laburnum*) con una **estructura química similar a la de la nicotina.**

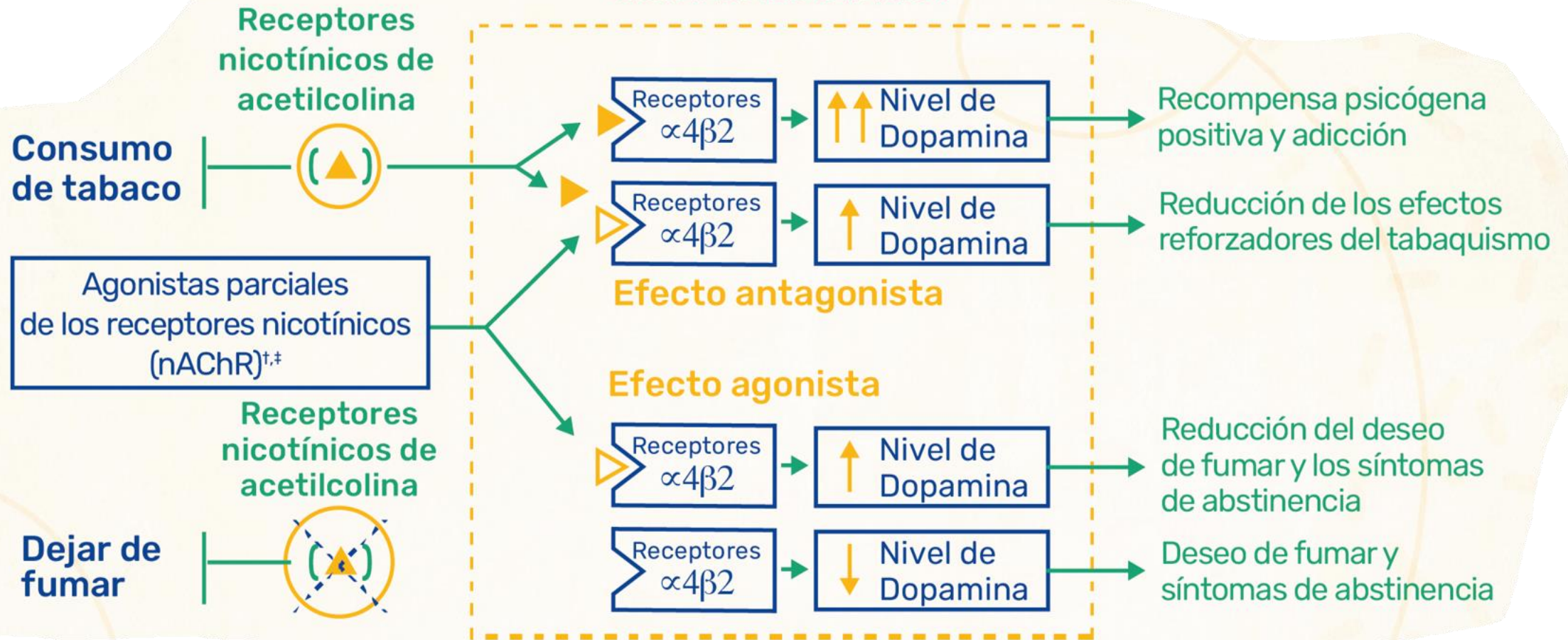


HITOS DE LA CITISINICLINA



MECANISMO DE ACCIÓN

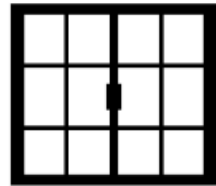
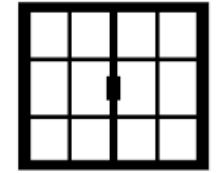
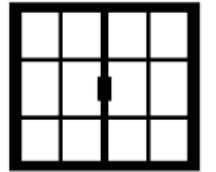
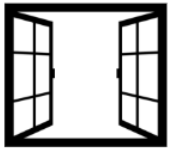
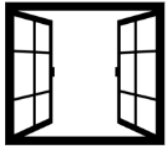
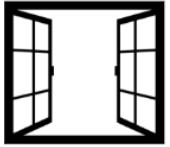
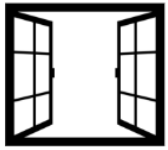
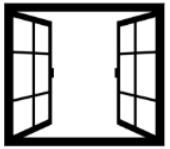
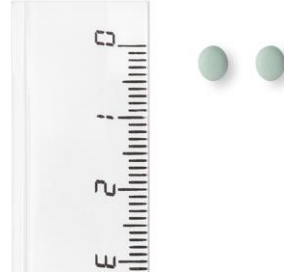
SISTEMA MESOLÍMBICO



[†] Citisiniclina es un homólogo de citisina. [‡] Tutka, P, Zatoński W. Pharmacological Reports. 2005; 58:777-798.

nAChR: receptor nicotínico de acetilcolina  : nicotina  : agonista parcial de nAChR

RECIGARum citisiniclina



**XXV JORNADAS
SEMG ARAGÓN**

17 y 18 de abril de 2024

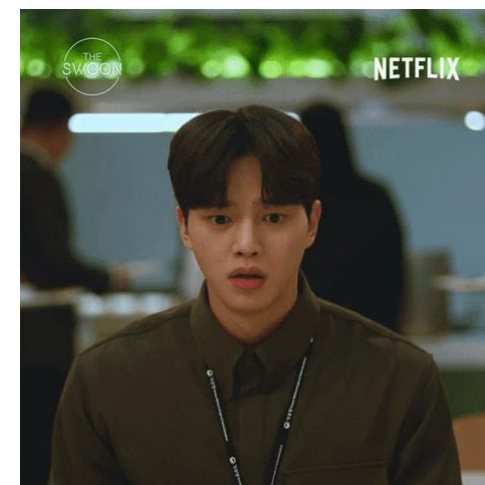


Días de tratamiento	Dosis recomendada	Dosis diaria máxima
Del 1.º al 3.º día	1 comprimido cada 2 horas	6 comprimidos
Del 4.º al 12.º día	1 comprimido cada 2,5 horas	5 comprimidos
Del 13.º al 16.º día	1 comprimido cada 3 horas	4 comprimidos
Del 17.º al 20.º día	1 comprimido cada 5 horas	3 comprimidos
Del 21.º al 25.º día	1-2 comprimidos al día	Hasta 2 comprimidos



25 días

Dejar de fumar máximo al **5º día** de tratamiento



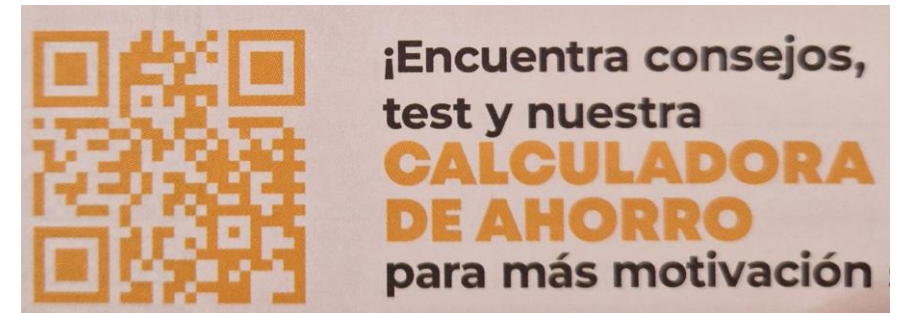
**XXV JORNADAS
SEMG ARAGÓN**

17 y 18 de abril de 2024





Blíster calendarizado con la pauta posológica diaria



<https://www.yquenovuelva.com/>

**XXV JORNADAS
SEMG ARAGÓN**

17 y 18 de abril de 2024 



PONGÁMONOS EN SITUACIÓN

Doctor, ¿se acuerda que me dijo que tenía que coger el medicamento de la farmacia en 10 días?
Se me olvidó. Póngamelo otra vez, por favor

Jejeje... Dame 24-48 horas y ves a la farmacia a por el fármaco, por favor



INCIDENCIA CITISINICLINA
Renovar visado

soportereceta@salud.aragon.es

**XXV JORNADAS
SEMG ARAGÓN**

17 y 18 de abril de 2024 



Bupropión

- Derivado de la clorpropiofenona → **inhibe la recaptación de la dopamina y noradrenalina**
- Empezar el tratamiento 1-2 semanas antes del día D
- **Dosis inicial:** 150mg/día durante 6 días
- **Desde el 7º día:** 150mg dos veces al día
- Duración del tratamiento entre 7 y 9 semanas con prescripción mes a mes



Insomnio, epiléptico, cirrosis, TCA, trastorno bipolar, en tratamiento con IMAO...

Vareniclina

- Actúa bloqueando de forma parcial los receptores de la nicotina
- Comenzar con Vareniclina una semana antes del día D, **recomendable abandono total entre el día 8 y 14**
- **Días 1-3:** 0.5 mg (pastilla blanca) una vez al día
- **Días 4-7:** 0.5 mg dos veces al día
- **Días 8-12 semanas:** 1 mg (comprimido azul) dos veces al día
- Duración estimada de **12 semanas de tratamiento**

RETIRADA EN 2021 POR AEMPS
¿Actualmente?

Terapia Sustitutiva con Nicotina

PARCHES

- 16 horas (10 y 15 mg)
- 24 horas (7, 14 y 21 mg)
- Dosificar según N.º cigarros/día



CHICLES O CARAMELOS

- Chicles de 2 o 4 mg
- Caramelos de 1 o 2 mg
- 8-12 chicles o cp./día lo apropiado
- Absorción errática

ESPRAY BUCOFARÍNGEO

- 1 pulverización \approx 1 mg = un cigarrillo
- Hasta 4 pulverizaciones/hora
- No superar 2 pulv. por aplicación, ni 64 en 24h
- Problema: mal sabor de boca



TIPS PARA ABORDAR AL FUMADOR CONSONANTE

“A mí me gusta fumar”

“Fumar forma parte de mi personalidad”

“Yo es que fumo poco”

“Llevo muchísimos años fumando”

“Fumas porque no puedes dejar de hacerlo”

“No es natural fumar, ni se necesita”

“No hay consumo mínimo seguro de tabaco”

“Todo el mundo puede dejar de fumar,
hay más exfumadores que fumadores”

TIPS PARA ABORDAR AL FUMADOR CONSONANTE

“¿Y la contaminación qué?!
Hay tantas cosas que hacen daño”

“Mi vecino que no fumaba,
se ha muerto muy joven”

“Mi tío con 90 años se murió con un
cigarrillo en la boca y estaba como una
rosa”

“El humo del tabaco es el cancerígeno
ambiental más potente que se conoce y
sobre el que podemos decidir”

“¿Puede matarse gente que conduce y
que sigue escrupulosamente las normas
de seguridad?”

“¿Todos los que conducen borrachos
se matan?”



TIPS PARA ABORDAR AL FUMADOR CONSONANTE

“A mí el tabaco no me hace daño,
no noto nada... no toso...”

“¿¡Pero si hay médicos y
otros sanitarios que fuman!?”

“El tabaco hace daño se note o no se note”

“Ahí tienes el ejemplo más claro de que el
tabaco es una adicción.
Alguien que sabe todo lo que conlleva
el tabaco y sigue fumando”

CONCLUSIONES

- ⊗ Es imprescindible **aprovechar todas las oportunidades** latentes en nuestras consultas para intervenir en tabaquismo → **INTERVENCIÓN BREVE**
- ⊗ Hoy en día, hay acuerdo en afirmar que **cualquier fumador que quiera realizar un intento serio por dejar de fumar debería recibir tratamiento con fármacos** (TSN, citisiniclina y bupropión)
- ⊗ Las **recaídas forman parte del proceso**

¡MUCHAS GRACIAS!

**XXV JORNADAS
SEMG ARAGÓN**

17 y 18 de abril de 2024

