



**La salud
es de todos**

Minsalud

Atenciones intermedias para la atención del tabaquismo

Atenciones intermedias para la atención del tabaquismo

- **Definición:** Corresponde a las acciones de intervención breve programada que deben ofrecer las EPS a través de su red de instituciones prestadoras de servicios de salud, tal como lo establece la Ley 1335 de 2009.
- **Población objeto:**
 - Paciente que desee dejar de fumar y sea identificado a partir de las atenciones básicas, y esté motivado para dejar de fumar.
 - Paciente remitido por un profesional sanitario para continuar atenciones intermedias para la cesación del consumo de tabaco.
 - Paciente con alguna condición especial en la cual este contraindicado el manejo farmacológico (embarazadas, adolescentes y consumidores de tabaco sin humo) y no se tenga disponibilidad de atenciones intensivas.
- **Entornos donde se aplica:** Instituciones prestadoras de servicios de salud.
- **Recurso humano requerido:** personal de salud entrenado.
- **Descripción:** Aquí se hace énfasis en los pasos 4 y 5 de la estrategia de las 5As. En este componente, se realizan consultas específicas programadas. El período de seguimiento mínimo debe ser de al menos 6 meses.

3 A: APRECIE

Evaluar motivación

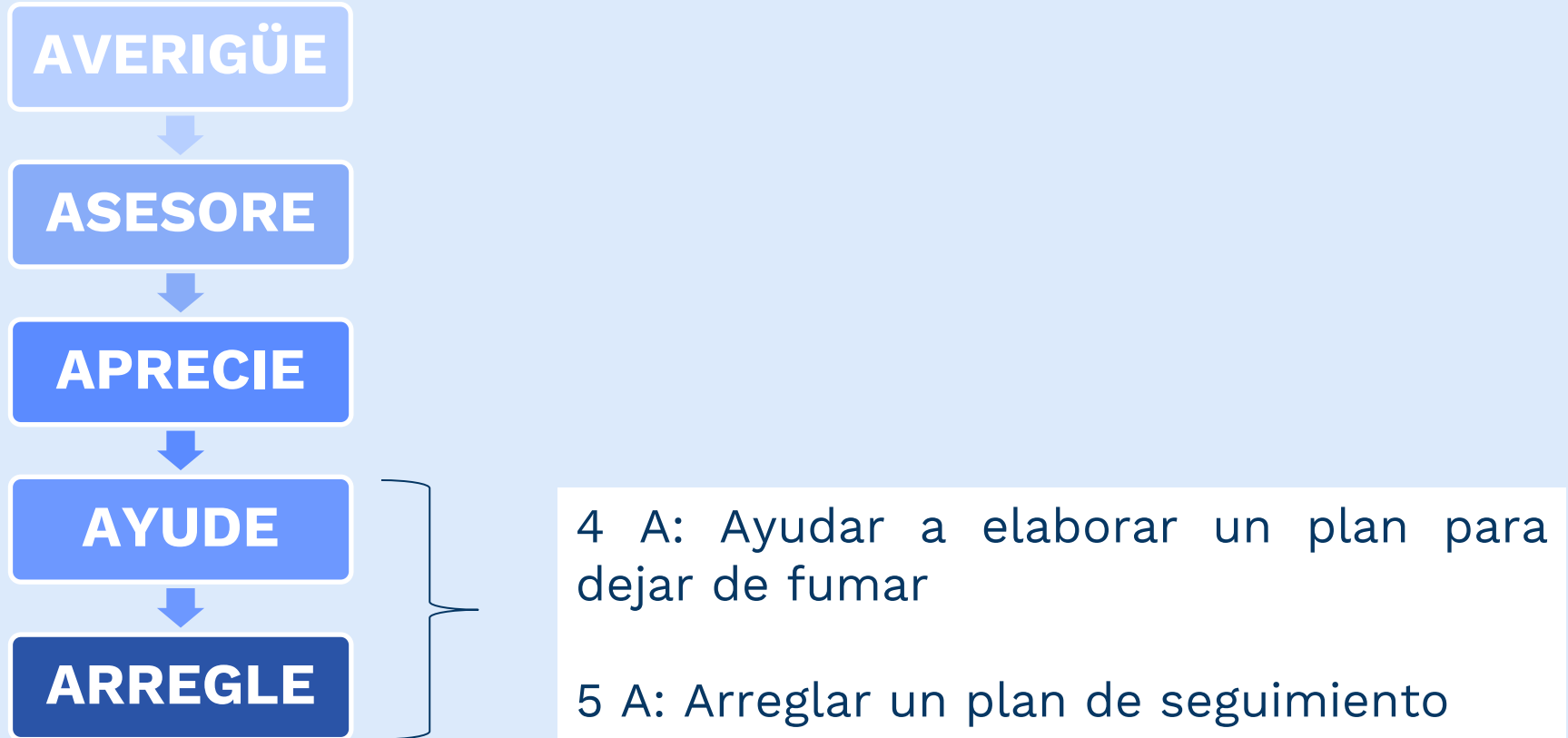


Preparado



No Preparado

Intervención breve: “5 As”



4 A: Ayudar a elaborar un plan para abandonar el consumo de tabaco

- ✓ Brindar **orientación práctica** para el cambio de conducta.
- ✓ Ayudar a **preparar un plan** de cesación (estrategia STAR).
- ✓ Ayudar al paciente a **tomar el control** del consumo de tabaco.
- ✓ Suministrar **materiales complementarios**.
- ✓ De ser apropiado, recomendar **farmacoterapia**.

Brindar orientación práctica para la cesación

- 1. Proporcionar información básica acerca de los beneficios de dejar de fumar o vapear**, empezando por mostrar los beneficios para la salud. Puede ser útil pedirle al paciente que elabore su propia lista de motivaciones. Por ejemplo, preguntarle: *¿Cuáles serían las cosas buenas si dejara de fumar o vapear?*
- 2. Ayudar al paciente a identificar las situaciones de peligro** (eventos, situaciones, emociones o actividades que aumentan el riesgo de fumar o recaída). Puede utilizar herramientas como un *diario del fumador*.

Ayudar a elaborar un plan **STAR** de cesación

- **S**eleccione una fecha para abandonar el consumo dentro de las siguientes dos semanas.
- **T**ransmita la información a familiares, amigos y compañeros de trabajo, y pídales su comprensión y apoyo.
- **A**nticipe los desafíos de su intento de abandono del tabaco.
- **R**etire los productos de tabaco de su entorno, convierta su casa en un espacio libre de humo de tabaco.

1. **PRIMER PASO:** tomar el control del consumo
2. *Experimentar “un día sin fumar”*
3. *Elegir una fecha para dejar de fumar*
4. **FINALMENTE:** Mantenerse libre de tabaco.



**AYUDAR A TOMAR EL
CONTROL DEL
CONSUMO**

- **Fume ÚNICAMENTE aquellos cigarrillos que son “imprescindibles”.**

NO se preocupe en esta primera etapa por el “número” de cigarrillos que consume por día, lo que importa es que cada uno sea PENSADO. ¡No se apure! Este es el primer paso.

Para lograrlo:

- ✓ Mantenga la caja lejos, fuera de su lugar habitual y que no esté a la vista.
- ✓ Cuando sienta deseos de fumar, tendrá tiempo de preguntarse “¿Realmente lo necesito YA?”
- ✓ Postergue unos minutos cada cigarrillo, realizando alguna actividad que lo distraiga: beber agua, caminar un ratito, terminar la tarea que está realizando, o mejor... una actividad que a Ud. le resulte placentera.

Suministrar materiales complementarios

- **Establezca algunas reglas que le ayudarán aumentar su control.**
 - ✓ **Compre un paquete a la vez:** Si compra en exceso fumará en exceso. Aunque esto le implique gastar más dinero, recuerde: **su objetivo es NO fumar.**
 - ✓ **Nunca fume cigarrillos de otras personas:** no pida ni acepte cigarrillos de nadie. Esta acción es parte del entrenamiento para evitar la recaída. Aprenda desde ahora a decir: **NO GRACIAS!!!**

- **Rompa las ASOCIACIONES que le llevan a fumar sin necesidad.**

El acto de fumar está “atado” (asociado) a innumerables situaciones, lugares, acciones, emociones, de su vida cotidiana. La clave es proponerse “**mientras fumo... SOLO fumo**”:

- En otras palabras, **No fume mientras:** habla por teléfono, mira televisión, trabaja o juega en la computadora, está leyendo, disfrute de los momentos **LIBRES** de tabaco.
- **Fume afuera.** Su casa, su auto, su lugar de trabajo se transformarán en sus refugios para no fumar. Además de evitar el daño a otros y a Ud. mismo.



De ser apropiado, recomendar farmacoterapia

Son **candidatos a terapia farmacológica** para la cesación de tabaco:

- ✓ Personas que fuman más de 10 cigarrillos al día.
- ✓ Personas que presentan un índice tabáquico grave de más de 15 paquetes/año.
- ✓ Fumadores con alta dependencia física a la nicotina.
- ✓ Antecedentes de recaídas y falla terapéutica a las intervenciones breves.
- ✓ Uso previo de terapia farmacológica para la cesación de tabaco.

El **propósito** de la intervención farmacológica es la de **reducir los síntomas de abstinencia** generados por la dependencia física, por lo que **la terapia farmacológica es un complemento de las intervenciones breves y conductuales**. No se recomienda utilizar de manera aislada.

Intervención breve: “5 As”

AVERIGÜE



ASESORE



APRECIE



AYUDE



ARREGLE



5 A: Arreglar un plan de seguimiento

ARREGLAR un seguimiento

Lo más importante es escoger el momento oportuno. La mayoría de las recaídas ocurre en el transcurso de las **primeras dos semanas** de haber abandonado el consumo.

- Primer contacto: **en la primera semana** de haber dejado de fumar.
- Segundo contacto: **en el primer mes.**

Usar métodos prácticos

- Seguimiento telefónico.
- Visita presencial.
- Correo electrónico.
- Tele orientación, teleconsulta.

Acciones en el seguimiento

Recomendaciones para indagar en los seguimientos:

- ¿Cómo le fue? “lo bueno y lo no tan bueno”.
- Identificar oportunamente los posibles problemas ya planteados y anticipar desafíos.
- Identificar aparición de síntomas de abstinencia.
- Recordar que busquen apoyo en su proceso de cesación (familia y amigos).
- Evaluar la medicación: si la esta usando o debería hacerlo y los problemas encontrados.
- Prever posibles obstáculos.
- Programar siguiente contacto de seguimiento.

Ejercicio de atenciones intermedias

- **Pacientes PREPARADOS**
- Resolver las situaciones aplicando los pasos 4 y 5 de la estrategia:

5 A

Averiguar

Asesorar

Apreciar

Ayudar

Arreglar

Ejercicios:

El profesional debe:

- Aplicar los pasos 4 y 5 de la estrategia de las 5 “Aes”



Guillermo

59 años

Vive con su esposa

Tiene 4 nietos

“Sufre del corazón”



MINSALUD

Ejercicio:

El profesional debe:

- Aplicar los pasos 4 y 5 de la estrategia de las 5 “Aes”



Guillermo

59 años

Vive con su esposa

Tiene 4 nietos

“Sufre del corazón”

Resolución del ejercicio:

- **4 A: Ayudar:** Don Guillermo, considerando que está pensando en dejar de fumar, queremos ayudarlo a elaborar un plan para lograr el objetivo.
- **S:** Seleccione un día para dejar de fumar. Idealmente de aquí a las próximas dos semanas y anótelos en un lugar visible en su casa.
- **T:** Cuéntele a su esposa que ha decidido dejar de fumar, para que le ayuden en los momentos en que siente muchas ganas de fumar.
- **A:** Es necesario anticiparnos a los posibles problemas que se puedan presentar. En este folleto encuentra recomendaciones útiles.
- **R:** Prepare su casa para convertirla en un lugar libre de tabaco. Retire los ceniceros y saque todos los paquetes de cigarrillo que tenga en casa. Aproveche para pintar su casa.
- **5 A: Arreglar seguimiento:** Nos vemos en dos semanas, espero que ese día ya tenga definido el día para dejar de fumar. Mientras tanto, recuerde los ejercicios que le enseñé para tomar el control del consumo.

Demostración de aplicación de una intervención de consejería breve utilizando el modelo de las 5 AeS:

Ver video:

[Paciente motivado 44 Anos Ajustado.mp4](#)

Disponible en:

<https://www.youtube.com/watch?v=iarNiuv6tr8>



MINSALUD

