

GUÍA DE 25 DÍAS PARA DEJAR DE FUMAR CON BUPROPION

Objetivo general: cese completo del tabaquismo en 25 días mediante intervención farmacológica con bupropión y acompañamiento conductual estructurado.

PAUTA FARMACOLÓGICA CON BUPROPION

- **Días 1-3:** 150 mg/día (por la mañana)
- **Días 4-25:** 150 mg cada 12 horas (mañana y tarde)

Iniciar 7-10 días antes del cese definitivo. Duración mínima recomendada del tratamiento: 8-12 semanas.

CRONOGRAMA CONDUCTUAL: Día a Día

FASE 1. PREPARACIÓN Y MOTIVACIÓN (Días 1-7)

- Autorregistro detallado de consumo (hora, situación, motivo, intensidad del deseo).
- Identificación de “cigarrillos clave” (placer, rutina, ansiedad).
- Reducción voluntaria del 25-30% del consumo basal.
- Introducción de estrategias sustitutivas (chicle, caminata, respiración, etc.).
- Reflexión sobre motivos para dejarlo. Crear “lista de razones”.

FASE 2. REESTRUCTURACIÓN DE HÁBITOS Y EXPOSICIÓN AL CRAVING (Días 8-14)

- Práctica de situaciones sin fumar (café, llamadas, coche, etc.).
- Introducción del “Plan de 3 minutos”: respiración + distracción + reformulación.
- Sustitución activa de 2-4 cigarrillos por refuerzos conductuales saludables.

- Planificación del Día D (abandono completo): ritual simbólico, red de apoyo.

FASE 3. ABANDONO TOTAL Y PREVENCIÓN DE RECAÍDAS (Días 15-25)

- Abandono completo: entre Día 15 y Día 18.
- Identificación de situaciones de alto riesgo y estrategias de afrontamiento.
- Aplicación sistemática del Plan de 3 minutos ante craving.
- Refuerzo positivo semanal (autorrecompensa si no hay recaídas).
- Trabajo sobre narrativa identitaria: “no fumador” vs “exfumador”.

SOPORTE CONDUCTUAL ADICIONAL

- Activación conductual: programar actividades placenteras y/o valiosas.
- Inoculación de estrés: identificar estresores + entrenar respuesta alternativa.
- ACT: conectar con valores de salud, autocuidado, libertad.
- Terapia breve centrada en solución si hay recaídas.

MONITORIZACIÓN Y SEGUIMIENTO

- Cuestionarios recomendados: FTND, HADs, MGN-S, escala de craving.
- Autorregistro diario: núm. cigarrillos, craving (0-10), estrategias utilizadas.
- Entrevista breve semanal: repaso de progresos, dificultades y ajuste de plan.

CONTRAINDICACIONES BUPROPION (valorar por médico/psiquiatra)

- Epilepsia o TCE previo
- Trastornos alimentarios con purgas
- Uso reciente de IMAOs
- Alcoholismo activo o abstinencia reciente
- Trastorno bipolar (riesgo de viraje)

OBSERVACIONES FINALES

- Si no hay respuesta clínica tras 7 semanas de dosis plena, reconsiderar.
- Si hay síntomas afectivos concurrentes, puede mantenerse más tiempo.
- Considerar combinación con TSN si craving persiste de forma intensa.

Recomendación: combinar con intervención psicológica basada en TCC o ACT para aumentar eficacia y prevenir recaídas.