

# [Algoritmo de Intervención]

## I. PREGUNTAR Y REGISTRAR EN LA HISTORIA:

¿Usted fuma?

NO

**NO FUMADOR:** EpS. Preguntar cada dos años hasta los 25 años  
**EX-FUMADOR:** Felicitar. Preguntar cada 2 años.

SÍ

(Cuantificar el consumo en nº cigarrillos / día)

## 2. VALORAR:

¿Está Ud. pensando seriamente en dejar de fumar?

SÍ, los próximos 6 meses  
(contemplación)

NO  
(precontemplación)

SÍ, los próximos 30 días  
(preparación)

## 3. ACONSEJAR:

- Consejo- Entrevista motivacional en cada visita.
- Ofrecer nuestra ayuda.
- Entregar folleto informativo.

## 4. AYUDAR:

- Asesoramiento práctico (apoyo conductual- psicológico):**
  - Fijar una fecha en las cuatro semanas siguientes.**
  - Recomendaciones para los días previos:**
    - lista de motivos, registro de cigarrillos, buscar apoyos, espacios sin humo, adelantarse a dificultades - Sd abstinencia.
  - Recomendaciones para los primeros días:**
    - "hoy no voy a fumar", realizar ejercicio, beber agua y zumos, consejos dieta, establecer recompensa, practicar relajación.
  - Entregar Folleto informativo y Guía Práctica.**

## 2. Recomendar fármacos en fumadores con dependencia moderada y alta:

- ≥15 cigarrillos / día ó
- fuma en la primera media hora ó
- recaídas previas en las primeras semanas.

## 5. SEGUIMIENTO:

- Seguimiento programado: fijar 5 visitas (1ª semana, 2ª semana, 1 mes, 3 meses y anual)



# [Visitas de seguimiento]

CALENDARIO	FASE	CONTENIDOS
Antes del Día D	Preparación	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Completar la historia de consumo de tabaco (edad de inicio, intentos previos, recaídas).</li> <li>- Pesar al paciente.</li> <li>- Asesoramiento práctico (apoyo conductual-psicológico): Fijar Día D; recomendaciones días previos: lista de motivos; registro de cigarrillos; buscar apoyos; espacios sin humo; adelantarse a dificultades-Sd. abstinencia; recomendaciones primeros días: "hoy no voy a fumar"; ejercicio físico; beber agua, zumos y consejos dieta; establecer recompensas; practicar relajación; entregar Folleto Informativo y Guía Práctica.</li> <li>- Recomendar fármacos en fumadores con dependencia moderada y alta.</li> </ul>
1 semana después del Día D	<b>Euforia:</b> estado de ánimo con cierta euforia; predominan los síntomas de abstinencia	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Facilitar la verbalización de los beneficios y de las dificultades de dejar de fumar.</li> <li>- Preguntar síndrome de abstinencia.</li> <li>- Consejo sobre cómo afrontar situaciones difíciles.</li> </ul>
2 semanas después de dejar de fumar	<b>Duelo:</b> sensación de vacío, aumento de apetito y trastornos del sueño	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Facilitar la verbalización de los beneficios y reforzarlo.</li> <li>- Valorar la presencia de síntomas de "duelo".</li> <li>- Insistir en consejos dietéticos y pesar.</li> </ul>
1 mes después de dejar de fumar	<b>Normalización:</b> falsa seguridad; disminuye el deseo de fumar	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Facilitar la verbalización de los beneficios y reforzarlo.</li> <li>- Avisar sobre la sensación de falsa seguridad y las pruebas: "por uno no pasa nada".</li> </ul>
3 meses después de dejar de fumar	<b>Consolidación:</b> fantasías de control y recaída "social"	<ul style="list-style-type: none"> <li>- FELICITAR.</li> <li>- Facilitar la verbalización de los beneficios a largo plazo y reforzarlos,</li> </ul>
1 año después de dejar de fumar	<b>"EXFUMADOR"</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- FELICITAR.</li> <li>- Facilitar verbalización de los beneficios a largo plazo y reforzarlos.</li> </ul>