



CESACIÓN TABÁQUICA

El **consumo** de **tabaco** es la principal causa de **muerte** prematura **evitable**.

La naturaleza adictiva del consumo de tabaco se evidencia en:

- Dependencia física,
- Dependencia psíquica
- Fuerte componente social y conductual.

La mayoría de los **fumadores** desarrollan dependencia: **90%** de las personas que prueban un cigarrillo desarrollan **adicción**, contra 10% de los que prueban alcohol.

La mayoría de los fumadores desea dejar de fumar, aunque no sabe cómo hacerlo. La estrategia recomendada es brindar educación y apoyo, respetando la autonomía en el proceso de toma de decisiones.

Debe entenderse que:

- Dejar de fumar es un proceso.
- Los fumadores van avanzando por etapas hasta llegar a la fase de acción y mantenimiento.
- En ausencia de intervenciones planificadas los fumadores permanecen atrapados en etapas tempranas.
- La etapa en la que se encuentra el fumador se puede determinar fácilmente a partir de preguntas sencillas.
- En cada etapa se debe iniciar una intervención terapéutica.

Niveles de intervención en cesación tabáquica:

- **Política sanitaria:** Desde el Estado, en todos sus ámbitos, se apoya a varias de las líneas de acción antitabáquicas.
- **Consejo:** para ser implementado por todo el Equipo profesional en la consulta habitual, una vez que se detecta el tabaquismo.
- **Intervención breve e intensiva:** El Equipo profesional debe incorporarla como parte de su práctica habitual ya que es de baja intensidad y alto alcance. El objetivo principal es asegurar que todo fumador sea identificado cuando acude a consulta, y se le ofrezca un pequeño espacio de reflexión para favorecer la motivación o para brindarle tratamiento. Se pretende que los pacientes logren avances en el proceso de dejar de fumar y hagan intentos para conseguirlo.
- **Intervenciones institucionales:** Los expertos en cesación tabáquica son quienes deben brindar tratamientos específicos para dejar de fumar, con mayor tiempo de contacto con el fumador y en general están más especializados en la problemática del tabaco.

Evaluación de la motivación: determinación de la etapa de cambio. Modelo transteórico de Prochaska y Diclemente.

