

Consejos para el abandono del consumo de tabaco

Actividad

- Diagnosticar el consumo de tabaco en niños/as y adolescentes.
- Aconsejar el abandono del consumo de tabaco en la adolescencia.

Población diana

Niños y niñas de 10 o más años.

Periodicidad

En los exámenes de salud y con ocasión de consultas por asma, problemas otorrinolaringológicos y respiratorios.

Definición

El tabaquismo en la adolescencia es una enfermedad de carácter adictivo, de curso crónico y con tendencia a la recidiva.

Justificación

En nuestro país la tercera parte de la población escolar de 13-14 años ya ha probado el tabaco, y como consecuencia del extraordinario carácter adictivo de la nicotina en esas edades, el 22,7% de las chicas y el 16,8% de los chicos de 15-16 años consumen tabaco a diario. El consumo diario de tabaco, entre la población de 11-17 años, es mayor en las clases sociales más desfavorecidas.

El consumo de tabaco en estas edades produce un incremento en el riesgo de padecer: tos y expectoración, mayor frecuencia y gravedad de infecciones respiratorias, disminución del rendimiento físico, dientes amarillos, enfermedad periodontal, nerviosismo y problemas de sueño, peor control del asma y, sobre todo, dependencia de la nicotina. Fumar, en estas edades, se relaciona también con otras conductas de riesgo como el consumo de drogas o las relaciones sexuales sin protección.

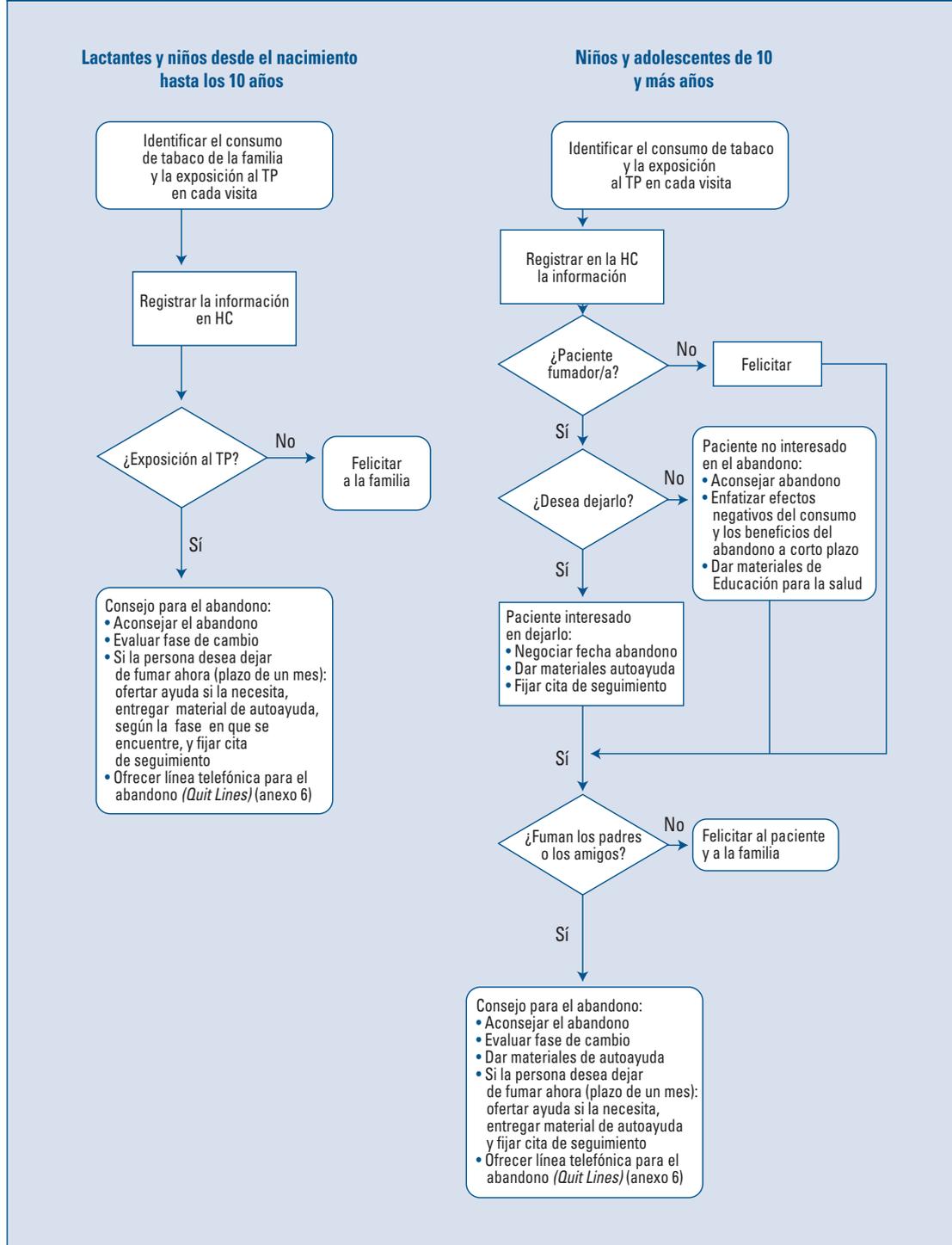
Muchos adolescentes fumadores desean abandonar el tabaco.

Herramientas

- Preguntar por el consumo de tabaco y por el tabaquismo pasivo (TP) y registrarlo en la historia clínica. Ver algoritmo de intervención (anexo 1).
- Evaluar en la población diana fumadora su grado de dependencia y su disposición para el abandono (anexos 2 y 3). Para medir la dependencia de la nicotina en adolescentes se utiliza el test HONC o el Fagerström de adolescentes (anexos 4 y 5).
- Acordar una visita para el seguimiento.
- Proporcionar los materiales de educación para la salud pertinentes para cada situación. Consultar las líneas telefónicas para el abandono del tabaco (*Quit Lines*) (anexo 6).
- Felicitar por los logros conseguidos. No olvidar felicitar a los chicos y a las chicas que no fuman por mantenerse sin fumar.
- Aconsejar a los padres y madres que sigan consumiendo tabaco cambios en su conducta: fumar solo al aire libre, no fumar delante de los niños, no fumar en el coche.

Anexos

Anexo_1: Algoritmo de intervención



Abreviaturas: TP: tabaquismo pasivo. HC: historia clínica.

Tomado de: Health Care Guideline: Tobacco use prevention and cessation for infants, children and adolescents. ICSI, junio 2004. www.icsi.org

Anexo_2: Test de Fagerström simplificado para adultos

Valora el grado de dependencia física de la nicotina en una escala de 0 a 10 puntos

- ¿Cuánto tiempo pasa entre que se levanta y se fuma su primer cigarrillo?
- Hasta 5 minutos 3 puntos
 - De 6 a 30 minutos 2 puntos
 - De 31 a 60 minutos 1 punto
 - Más de 60 minutos 0 puntos
- ¿Encuentra difícil no fumar en lugares donde está prohibido?
- Sí 1 punto
 - No 0 puntos
- ¿Qué cigarrillo le costará más dejar de fumar?
- El primero de la mañana 1 punto
 - Cualquier otro 0 puntos
- ¿Cuántos cigarrillos fuma al día?
- Menos de 10 cigarrillos 0 puntos
 - Entre 11 y 20 cigarrillos 1 punto
 - Entre 21 y 30 cigarrillos 2 puntos
 - Más de 30 cigarrillos 3 puntos
- ¿Fuma más durante las primeras horas después de levantarse?
- Sí 1 punto
 - No 0 puntos
- ¿Fuma aunque esté tan enfermo que tenga que estar en la cama?
- Sí 1 punto
 - No 0 puntos

Total **Puntos**

Puntuación menor o igual a 4: baja dependencia de la nicotina.

Puntuación con valores entre 5 y 6: dependencia media.

Puntuación igual o superior a 7: alta dependencia.

Anexo_3: Test de Richmond

Valora el nivel de motivación para dejar de fumar en una escala de 0 a 10 puntos

¿Le gustaría dejar de fumar si pudiera hacerlo fácilmente?	
<input type="checkbox"/> No	0 puntos
<input type="checkbox"/> Sí	1 punto
¿Cuánto interés tiene usted en dejarlo?	
<input type="checkbox"/> Nada en absoluto	0 puntos
<input type="checkbox"/> Algo	1 punto
<input type="checkbox"/> Bastante	2 puntos
<input type="checkbox"/> Muy seriamente	3 puntos
¿Intentará Ud. dejar de fumar en las próximas dos semanas?	
<input type="checkbox"/> Definitivamente no	0 puntos
<input type="checkbox"/> Quizás	1 punto
<input type="checkbox"/> Sí	2 puntos
<input type="checkbox"/> Definitivamente sí	3 puntos
¿Cuál es la posibilidad de que usted dentro de los próximos seis meses sea una persona no fumadora?	
<input type="checkbox"/> Definitivamente no	0 puntos
<input type="checkbox"/> Quizás	1 punto
<input type="checkbox"/> Sí	2 puntos
<input type="checkbox"/> Definitivamente sí	3 puntos

Total **Puntos**

Puntuación menor o igual a 4: baja motivación.

Puntuación con valores entre 5 y 6: motivación media.

Puntuación igual o superior a 7: alta motivación.

Anexo_4: Medición de la dependencia a la nicotina en adolescentes

Test HONC (*Hooked on Nicotine Dependence*)

Uno solo de estos síntomas indica que has perdido el control sobre el cigarrillo. Pon atención y realiza este test. Tal vez estés a tiempo de abandonar este hábito tan dañino para tu salud.

- 1) ¿Alguna vez trataste de dejar de fumar pero no pudiste?
- 2) ¿Ahora fumas porque no puedes dejar de hacerlo?
- 3) ¿Alguna vez te sentiste adicto al tabaco?
- 4) ¿A veces sientes fuertes ansias de fumar?
- 5) ¿Has sentido algunas veces que necesitabas fumar?
- 6) ¿Te es difícil estar en lugares donde está prohibido fumar?

Cuando trataste de dejar de fumar... (o cuando no has fumado por un tiempo...):

- 1) ¿Te costó concentrarte por no poder fumar?
- 2) ¿Te sentiste más irritable por no poder fumar?
- 3) ¿Sentiste fuerte necesidad de fumar?
- 4) ¿Te sentiste nervioso, inquieto o ansioso por no poder fumar?

Recuerda que uno solo de estos síntomas indica pérdida del control sobre el cigarrillo. Generalmente esto ocurre a los dos meses de haber comenzado a fumar.
 ¡Siempre es posible dejarlo! ¡Inténtalo!

Anexo_5: Test Fagerström para adolescentes

Valora la dependencia del tabaco en adolescentes

- | | | |
|---|---|----------|
| 1 | ¿Cuántos cigarrillos fumas al día? | |
| | <input type="checkbox"/> Más de 25 cigarrillos diarios | 2 puntos |
| | <input type="checkbox"/> Entre 16 y 25 cigarrillos diarios | 1 punto |
| | <input type="checkbox"/> Entre 1 y 15 cigarrillos diarios. | 0 puntos |
| | <input type="checkbox"/> Menos de un cigarrillo diario | 0 puntos |
| 2 | ¿Te tragas el humo? | |
| | <input type="checkbox"/> Siempre | 1 puntos |
| | <input type="checkbox"/> A menudo | 1 punto |
| | <input type="checkbox"/> Raramente. | 0 puntos |
| | <input type="checkbox"/> Nunca | 0 puntos |
| 3 | ¿Cuánto tiempo tardas en fumarte el primer cigarrillo del día? | |
| | <input type="checkbox"/> Dentro de la primera media hora después de levantarme | 1 punto |
| | <input type="checkbox"/> Después de media hora de levantarme, pero antes de mediodía | 0 puntos |
| | <input type="checkbox"/> Por la tarde | 0 puntos |
| | <input type="checkbox"/> Por la noche | 0 puntos |
| 4 | ¿Qué cigarrillo te costaría más dejar? | |
| | <input type="checkbox"/> El primero de la mañana | 1 punto |
| | <input type="checkbox"/> Cualquiera antes del mediodía | 0 puntos |
| | <input type="checkbox"/> Cualquiera de la tarde | 0 puntos |
| | <input type="checkbox"/> Cualquiera de la noche | 0 puntos |
| 5 | ¿Encuentras difícil abstenerte de fumar en lugares donde está prohibido (escuela, biblioteca, cine...)? | |
| | <input type="checkbox"/> Sí, muy difícil | 1 punto |
| | <input type="checkbox"/> Sí, a veces me resulta difícil | 1 punto |
| | <input type="checkbox"/> No, normalmente no me resulta difícil | 0 puntos |
| | <input type="checkbox"/> No, nada difícil | 0 puntos |
| 6 | ¿Fumas si estás enfermo y tienes que estar en la cama? | |
| | <input type="checkbox"/> Sí, siempre | 1 punto |
| | <input type="checkbox"/> Sí, a menudo | 1 punto |
| | <input type="checkbox"/> No, normalmente | 0 puntos |
| | <input type="checkbox"/> No, nunca | 0 puntos |
| 7 | ¿Fumas más durante las dos primeras horas del día que durante el resto? | |
| | <input type="checkbox"/> Sí | 1 punto |
| | <input type="checkbox"/> No | 0 puntos |

Puntuación menor o igual a 3: baja dependencia de la nicotina.

Puntuación entre 4 y 5: dependencia media.

Puntuación igual o superior a 6: alta dependencia de la nicotina.

Anexo_6: Líneas telefónicas para el abandono del tabaco (*Quit Lines*)

Andalucía: 900 350 800

Castilla y León: 901 305 030

Cataluña: 902 111 444 (Sanitat Respon) y 901 103 105 (Respira sin humo)

Madrid: 901 120 239 (Vida sin tabaco)