



A A A A A

Intervenció breu

Curs bàsic en el maneig del Tabaquisme

Dra. Cristina Masuet Aumatell
Metgessa especialista en Medicina Preventiva
Hospital Universitari de Bellvitge

Intervenció breu: definició



Mètode **d'educació sanitària directe**
oportunista, contextual, personalitzat
desenvolupat per un **sanitari** de durada **breu**
(30 seg-10min), **sistemàtic, universal** i
estructurat, integrat en la pràctica clínica
diària dirigida a **grups amplis** de població,
efectiva per a la cessació tabàquica.

Intervenció breu: entrevista



Entrevista ha de :

-donar **informació** i consells adaptats a l'estat de canvi o motivació del pacient (personalitzat)

-generar **empatia**

-promoure **autoeficàcia**

-transmetre **empoderament** del pacient

Intervenció breu: durada



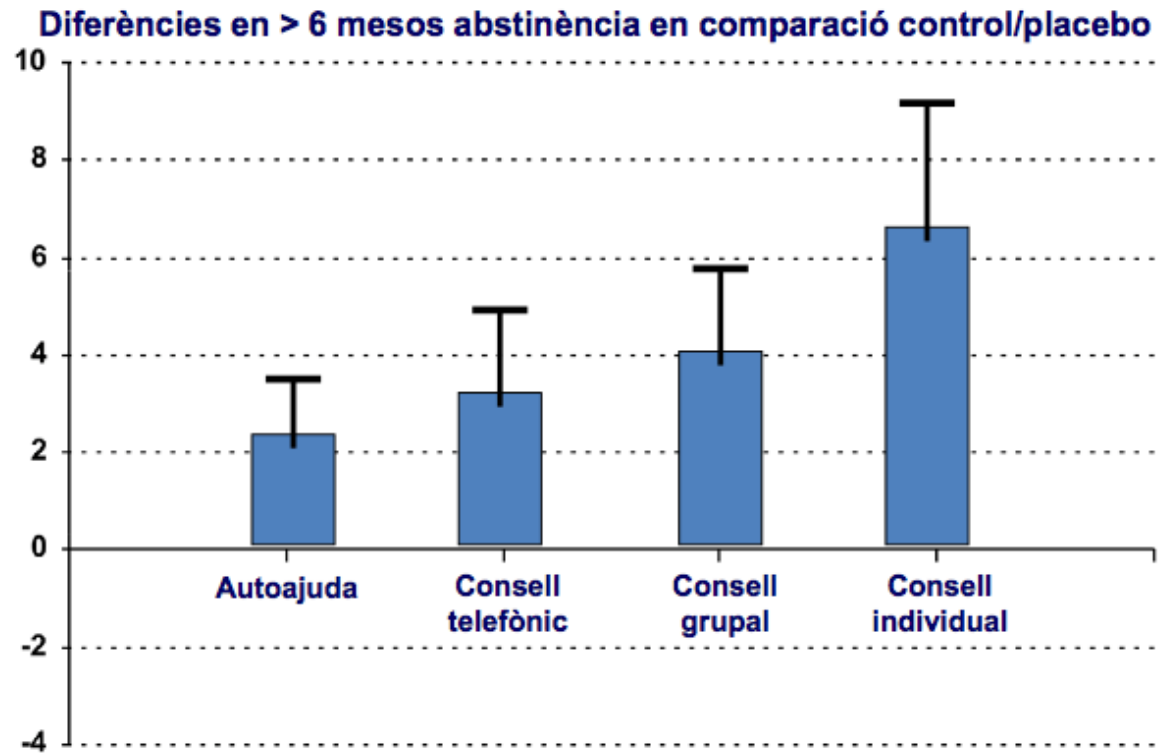
Durada	Taxa d'èxit
<3 minuts	13,4%
3-10 minuts	16%
>10 minuts	22,1%

West et al., 2000

Pot generar un intent de cessació tabàquica en un 40% dels fumadors

West et al., 2000

Efectivitat a mig termini



USDHHS. Treating Tobacco use and dependence. A clinical practice guideline. Rockville, MD AHQR 2000.

Cedida per Dr. JM Ramon

Efectivitat a llarg termini

	Sense fàrmacs	Fàrmacs (TSN)
Només voluntat	5%	10%
Consell	10-20%	25-35%

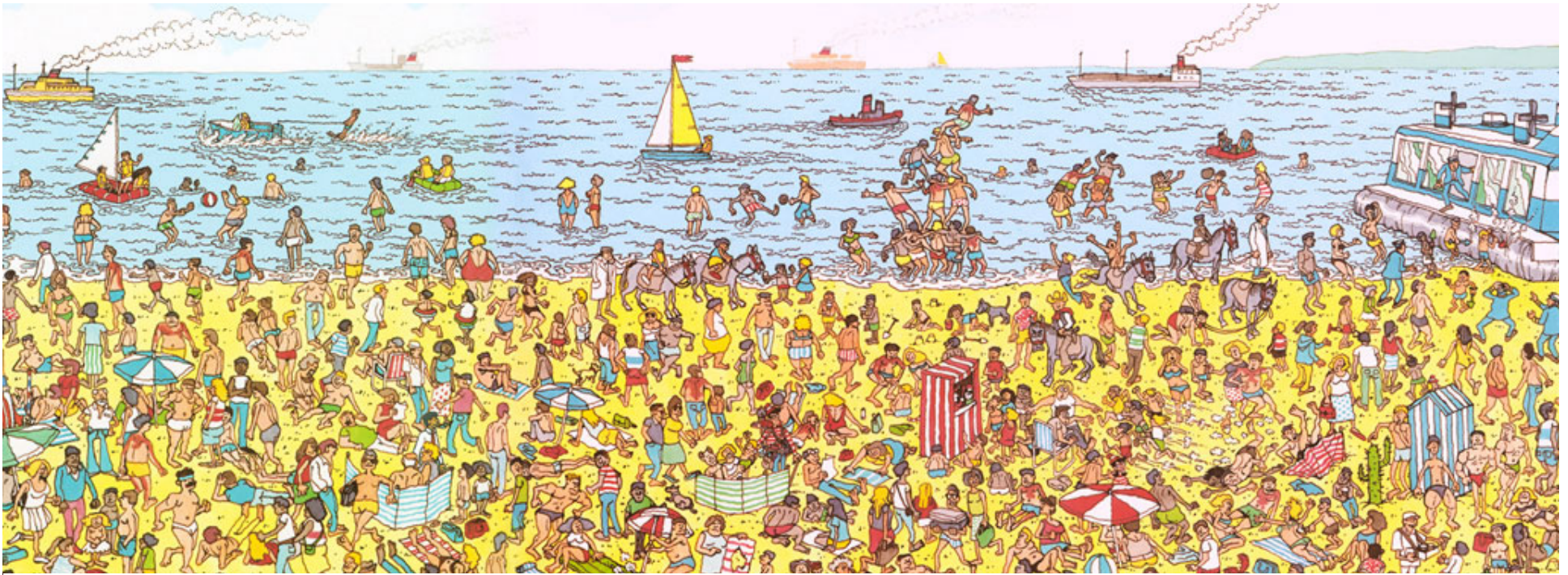
Intervenció	Eficàcia OR (IC 95%)
Manuais d'autoajuda:	
• Materials no personalitzats	1,24 (1,07-1,24)
• Materials personalitzats	1,80 (1,46-2,23)
Intervenció mínima	
• Consell mèdic	1,69 (1,45-1,98)
• Consell infermeria	1,50 (1,29-1,73)
• Consell telefònic per persona ensinistrada	1,56 (1,38-1,77)
Intervencions psicològiques intensives	
• Teràpia individual	1,62 (1,35-1,94) *
• Teràpia grupal	2,19 (1,42-3,37)
• Teràpia aversiva	1,98 (1,36-2,90)
Intervencions farmacològiques:	
• Xiclets nicotina	1,66 (1,52-1,81)
• Pegats nicotina	1,74 (1,57-1,93)
• Esprai nicotina**	2,27 (1,61-3,20)**
• Inhalador nicotina**	2,08 (1,43-3,04)**
• Comprimit per llepar nicotina	1,73 (1,07-2,80)
• Bupropió	2,75 (1,98-3,81)
• Nortriptilina	2,80 (1,81-4,32)

Nota: La vareniclina no esta inclosa en aquesta revisió

*El consell individual tindrà major eficàcia depenent del temps de contacte: OR= 3,2 per a 91-300 minuts; OR= 2,8 per a més de 300 minuts. Així com també el nombre de sessions realitzades: OR= 1,9 per a 4-8 sessions; OR= 2,3 per a mes de 8 sessions

**Presentacions no comercialitzades

Font: *Agencia de Evaluación de Tecnologías Sanitarias, 2003*⁷⁴



Sistemàtic, universal



A qui hem d'ajudar ?



Intervenció breu: estructura



A A A A A

1. Analitzar i anotar

Ask



2. Aconsellar

Advice



3. Avaluar

Assess



4. Ajudar

Assist



5. Acordar seguiment

Arrange

Intervenció breu: estructura

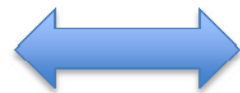


1. Analitzar i anotar

Vostè fuma actualment?

- Identificar sistemàticament tots els fumadors en cada consulta i registrar-ho (Fumador / Exfumador / Mai Fumador). Recomanació **A**

Fagerström global



Fagerström breu

Si és >10 anys d'edat **si ho ha provat o si és fumador passiu**. Recomanació **A**

Fagerström: dependència

Preguntes	Respostes	Punts
<ul style="list-style-type: none"> Quant de temps passa des que us lleveu fins que fumeu la primera cigarreta? 	<ul style="list-style-type: none"> Menys de 5 minuts Entre 6 i 30 minuts entre 31 i 60 minuts més de 60 minuts 	<ul style="list-style-type: none"> 3 2 1 0
<ul style="list-style-type: none"> Quant de temps passa des que us lleveu fins que fumeu la primera cigarreta? 	<ul style="list-style-type: none"> Menys de 5 minuts Entre 6 i 30 minuts entre 31 i 60 minuts més de 60 minuts 	<ul style="list-style-type: none"> 3 2 1 0
<ul style="list-style-type: none"> Trobeu difícil no fumar en llocs on està prohibit com una biblioteca o el cinema? 	<ul style="list-style-type: none"> Sí No 	<ul style="list-style-type: none"> 1 0
<ul style="list-style-type: none"> Quina cigarreta us desagrada més deixar de fumar? 	<ul style="list-style-type: none"> La primera del matí Qualsevol altra 	<ul style="list-style-type: none"> 1 0
<ul style="list-style-type: none"> Quantes cigarretes fumeu cada dia? 	<ul style="list-style-type: none"> 10 o menys 11-20 21-30 31 o més 	<ul style="list-style-type: none"> 0 1 2 3
<ul style="list-style-type: none"> Fumeu amb més freqüència durant les primeres hores després de llevar-vos que durant la resta del dia? 	<ul style="list-style-type: none"> Sí No 	<ul style="list-style-type: none"> 1 0
<ul style="list-style-type: none"> Fumeu encara que esteu tan malalt que heu de ser al llit la major part del dia? 	<ul style="list-style-type: none"> Sí No 	<ul style="list-style-type: none"> 1 0

- Quant de temps passa des que us lleveu fins que fumeu la primera cigarreta?
 - Menys de 5 minuts: 3 punts
 - De 5 minuts a 30 minuts: 2 punts
 - De 31 minuts a 60 minuts: 1 punt
- Quantes cigarretes fumeu cada dia?
 - Més de 30: 3 punts
 - De 21 a 30: 2 punts
 - D'11 a 20: 1 punt

La puntuació és:

- De 5 a 6: Dependència alta
- De 3 a 4: Dependència moderada
- De 0 a 2: Dependència baixa

Les persones amb dependència moderada i alta són les que es beneficiaran més de l'ajut farmacològic per deixar de fumar.³²

Es recomana valorar la dependència i motivació per tal d'adaptar intervencions efectives 

La puntuació és:

- De 10 a 7: Dependència alta
- De 6 a 5: Dependència moderada
- De 4 a 0: Dependència baixa

Font: Heatheton, 1991³¹

Intervenció breu: estructura



1. Analitzar i anotar

Vostè fuma actualment? **SI**

- Preguntar sobre el **consum** de tabac;
- Preguntar sobre **dependència**;
data
- Preguntar sobre **motivació**.

**Registrar
dades i**



- **Indueix** a una actitud **intervencionista** del professional
- **Duplica** taxes de **cessació**

(Fiore et al., 2008)

Intervenció breu: estructura



1. Analitzar i anotar

Vostè fuma actualment? **NO**

Heu fumat alguna vegada?

- **No fumador:** mai ha fumat de forma diària com a mínim durant un mes
- **Exfumador:** ha deixat de fumar durant més d'un any
- **Fase d'acció:** ha deixat de fumar fa menys de 6 mesos
- **Fase de manteniment:** ha deixat de fumar entre 6 mesos i un any

Intervenció breu: estructura



1. Analitzar i anotar

Vostè fuma actualment? **NO**

Heu fumat alguna vegada? SI

- **Exfumador** demanar si recents (<1 any) o no (>1 any) per risc de recaigudes i anotar dia D.
- **Repetir** anamnesis com a mínim una vegada cada 2 anys fins als 10 anys de no consum
- **No repetir** als no fumadors >25 anys

Intervenció breu: estructura



A A A A A

2. Aconsellar

Advice

“En la seva situació _____, seria molt important que deixés de fumar, doncs _____”

- Aconsellar sistemàticament a tots els fumadors en cada consulta que abandonin el tabac. Recom. **A**
- Consell breu, personalitzat, concís
- Sempre seguit de **COM...**

Intervenció breu: estructura



A A A A A

3. Avaluar

Assess

Vol deixar de fumar?

Vol rebre ajuda? Nosaltres, si vol, el/la podem ajudar.

- Valorar la **disposició** del pacient per deixar de fumar.
- **SI...** continuar amb les 5As
- **NO...** passar a entrevista motivacional

Intervenció breu: estructura



A A A A A

3. Avaluar

Assess

Vol deixar de fumar?

Precontemplatiu - no es planteja deixar de fumar. No considera el fumar com un problema.

Contemplatiu - es planteja deixar de fumar en els pròxims 6 mesos. Qüestiona la seva conducta de fumar però no està preparat per a passar a l'acció.

“Pensa en deixar de fumar en els pròxims 6 mesos?”

Preparació - ha decidit deixar de fumar en el decurs d'un mes.

“Pensa en deixar de fumar en els pròxims 30 dies?”

Acció - ha deixat de fumar (primers 6 mesos d'abstinència).

Manteniment - segueix sense fumar després de 6 mesos.

Recaiguda – el pacient torna al consum. (75% en els 6 mesos)

Finalització - 5 anys després de deixar de fumar

Intervenció breu

A nalitzar i anotar

A consellar

A valuar

A ...

A cordar seguiment

Intervenció motivacional

R ellevància

R iscos

R ecompenes

R ...

R epeticions

Intervenció breu: estructura



4. Ajudar

Assist

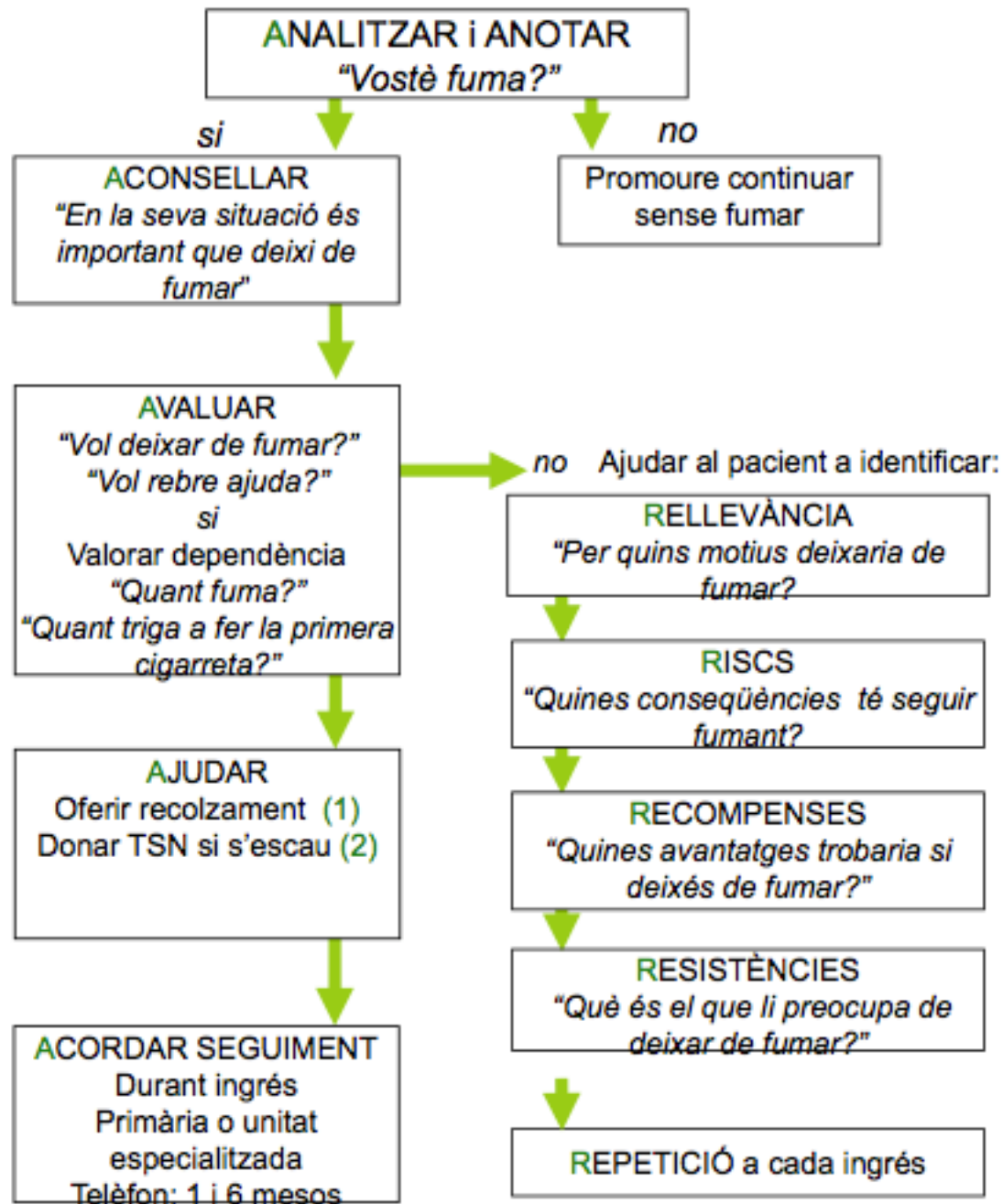
- A tots els pacients que vulguin deixar de fumar, oferir **recolzament** i informar de **l'ajuda** terapèutica
 - Informar sobre l'addicció, procés de **cessació** i símptomes d'abstinència i la seva durada.
 - Parlar **d'intents** de cessació previs, emfatitzant que hi ha molts fumadors que requereixen més d'un intent [Marlatt et al. 1985].
 - Compromís i recolzament **social** de la seva decisió.
 - Comentar rellevància del desenvolupament del **dia a dia**.

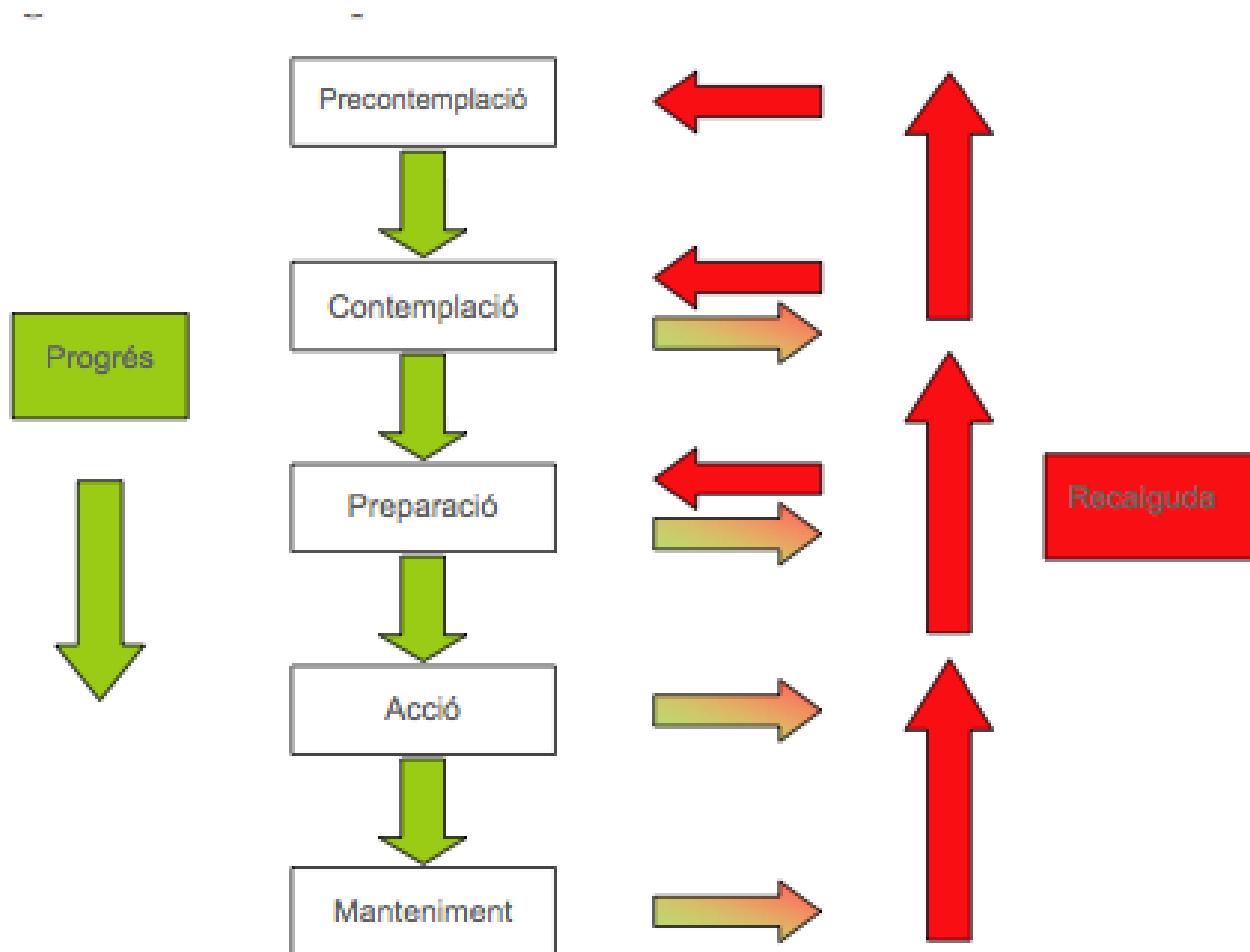
Intervenció breu: estructura



5. Acordar seguiment Arrange

- Programar un seguiment pactat amb el pacient després de la consulta i anotar-ho
- Derivació a:
 - Pròpia consulta
 - Centre de referència
 - Quitline





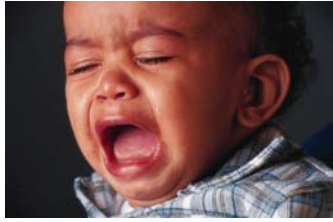
Des de 1979 s'utilitzen en atenció primària intervencions de **consell sanitari breu** amb xifres d'un 5% a un 10% d'èxits l'any ^[35 36]. El consell ha de tenir les característiques següents:

- Ser senzill, breu i personalitzat.
- Cal tenir en compte: circumstàncies clíniques, antecedents familiars, interessos personals i rol social del pacient a més de seva disposició per deixar el tabac.



A A A A A

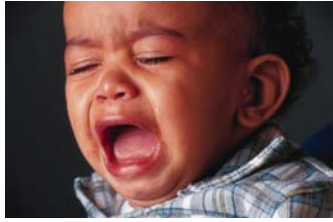
Casos pràctics



Cas pràctic 1: Maria

- Maria de 34 anys acudeix a la consulta amb fill de 5 anys per vacunació pneumocòccica 13-valent

Seguint les passes de la intervenció breu sistematitzada, quines preguntes/ comentaris li faríeu?



Cas pràctic 1: Maria

- Esbrinar si és fumadora o no
- Si és que **no** reforçar el fet de no fumar.
- Si es que **si** esbrinar patró de consum i anotar.
 - Demanar-li si vol deixar de fumar, oferir informació i ajuda
 - Identificar amb ell els beneficis per la situació de salut del seu fill (otitis, astma,...) de deixar de fumar.
 - Informar dels recursos



Cas pràctic 2: Joan 55 anys

- Joan, 55 anys amb més de 10 anys d'evolució de MPOC que acudeix per reagudització de bronquitis. Inicià el consum als 19 anys, actualment fuma 6 cigarretes al dia de tabac ros baix en nicotina i comença a fumar a les tres hores de llevar-se, essent bevedor de risc d'alcohol. Refereix no haver-se plantejat mai deixar de fumar ja que diu fumar poc.

Dependència? Motivació? Ajuda?



Cas pràctic 2: Joan 55 anys

- Índex de dependència baixa
- Fase de canvi pre contemplatiu
- Derivar a Atenció Especialitzada, essent conscient de:
 - la dificultat per poca percepció de perill per estar “fumant poc”;
 - Emfatitzant que el tabac és un factor de risc en l’aparició i evolució de MPOC (bronquitis)



Cas pràctic 3: Anna 37 anys

- Anna, 37 anys, primipara de 2on trimestre que acudeix a ecografia de control trimestral. És comptable a AENA. Fumadora d'un paquet al dia de tabac, amb reducció a 10cig/d des de notificació d'embaràs. Refereix encendre no obstant la primera cigarreta abans de posar el peu a terra, amb múltiples intents previs (>5) de durada màxima 6 mesos amb vareniclina.

Dependència? Motivació? Ajuda?



Cas pràctic 3: Anna 37 anys

- Alt nivell dependència (Test Fagerström)
- Fase de canvi: Contemplativa
- Motivació mitja-alta (varis intents per deixar, i reducció)
- Derivar a Atenció Especialitzada, essent conscient de:
 - la dificultat per intents previs amb suport farmacològic;
 - Emfatitzant que el tabac és un factor de risc en RCIU, RNBP, poc creixement maduratiu pulmonar fetal,...
 - Risc de recaiguda post-part (seguiment)



Cas pràctic 4: Juli 22 anys

- Juli, 22 anys que acudeix a la consulta per consell dietètic per debut diabètic la setmana passada motiu pel qual va estar ingressat. Refereix que durant ingrés hospitalari no va fumar res. Fumador de 10 cig/d, essent el primer després d'esmorzar, i iniciant-se al començar la carrera. El consum increment fins a un paquet o paquet i mig al sortir de festa, i redueix els dies que surt amb bici amb els amics.

Dependència? Motivació? Ajuda?



Cas pràctic 4: Juli 22 anys

- Dependència mitjana
- Fase de canvi: Acció
- No percepció del risc, pel que cal:
 - Demanar-li si vol deixar de fumar, oferir informació i ajuda
 - Identificar amb ell els beneficis de deixar de fumar per l'esport (vida saludable) i sinergisme tabac-DM.
 - Informar dels recursos

Moltes gràcies!

