



# **DESHABITUACIÓ TABÀQUICA**

**DES DE L'OFICINA DE  
FARMÀCIA**

**Pilar Soler Vilaret  
Farmàcia Boada i Soler**



# DT

## OBJECTIU:

- Establir la forma d'ajudar, motivar i informar a les persones del nostre entorn que volen deixar de fumar.

## PROCEDIMENT:

- Entrevista motivacional
- Seguint els protocols normalitzats
- Criteris de derivació
- Consentiment informat
- Oferint el programa de cessació tabàquica



# PRECEDENTS

- **Maig 2005 COFB:**  
Indicació farmacèutica en deshabitució tabàquica
- **Consell General de Col·legis Farmacèutics**  
Indicació farmacèutica en deshabitució tabàquica
- **COFB**  
Intervenció integral de la persona fumadora



# DT

- Estadi del pacient: **Estadi de Pruchaska**  
Actiu, Contemplatiu o Precontemplatiu
- Grau de dependència a la nicotina: **Test de Fagerström**
- Test de motivació per deixar l'hàbit tabàquic: **Test de Richmön**
- Consultar amb el fumador el tractament que li sembla més adequat:  
**Pegats de Nicotina, Xiclets caramels o spray de Nicotina**
- Vareniclina, Bupropion (derivem al metge)
- Homeopatia
- El pacient decideix el dia D, mentrestant disminuir el consum de cigarrets (nicotina)



# Deixar de fumar amb Homeopatia

- Experiència personal:



- Perquè la Homeopatia?
- Qui prefereix la Homeopatia?





# DT



- Deshabitució tabàquica amb Homeopatia
- TABACFIN
- Pauta i Dosificació
- Un dia a la setmana una dosi progressiva, començant per Tabacum 5CH fins arribar a 30CH
- Prendre tantes vegades com sigui necessari Tabacum 5CH 1 o 2 grànuls



# DT



- Deshabituaçió tabàquica amb Homeopatia
- NICOTHOME (diferencia entre tabac ros i negre)
- Pauta i Dosificació
- Primer dia Tabacum 30CH glòbuls dosis única
- Dies següents 2 grànuls sublinguals cada vegada que aparegui desig de fumar començant pel tub de més baixa dilució 5CH i continuant amb els següents 7CH, 9CH, 15CH i 30CH



# DT

- DESHABITUACIÓ DELS CHICLETS DE NICOTINA
- SUPORT AL FINALITZAR EL TRACTAMENT FARMACOLÒGIC





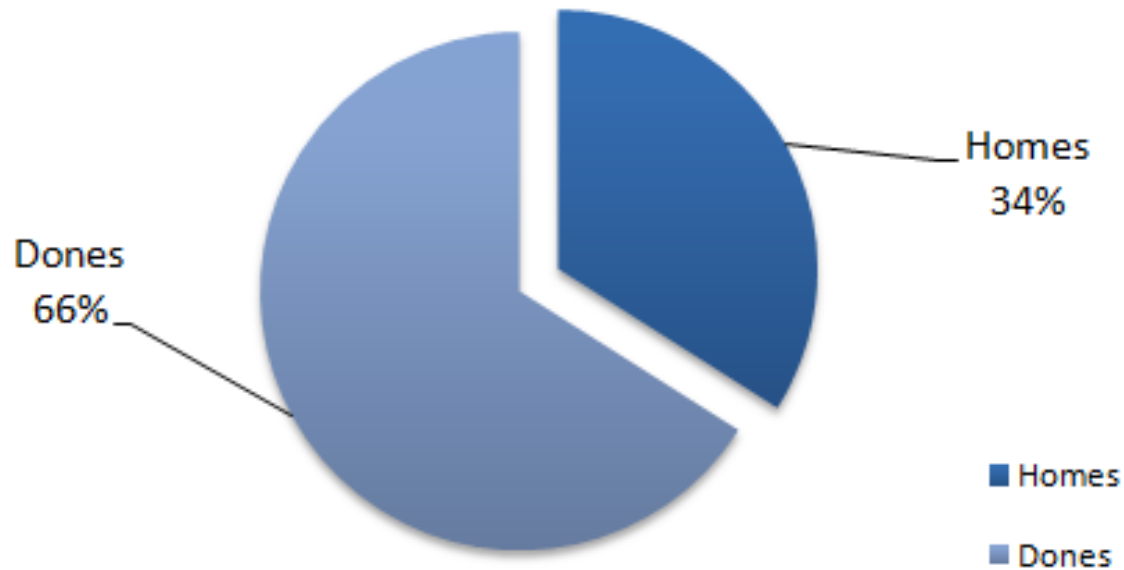
# DT

- FITXER DE PACIENTS DURANT 9 ANYS
- RECOLLIDA DE 100 FITXES
- DIFERÈNCIES DE GÈNERE
- DOS NIVELLS D'EDAT
- TRACTAMENT FARMACOLÒGIC 20%
- TRACTAMENT AMB HOMEOPATIA 80%

# DT

- **ESTADÍSTICA DE DESHABITUACIÓ TABÀQUICA**

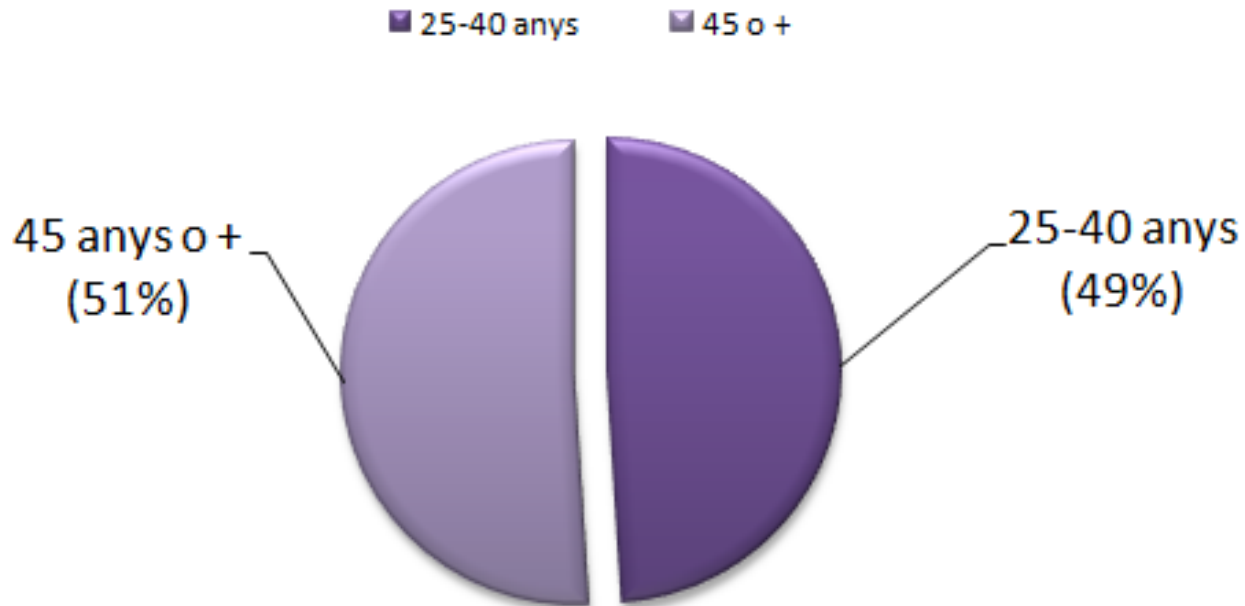
**Pacients deshabituació tabàquica**



# DT

- **ESTADÍSTICA DE DESHABITUACIÓ TABÀQUICA**

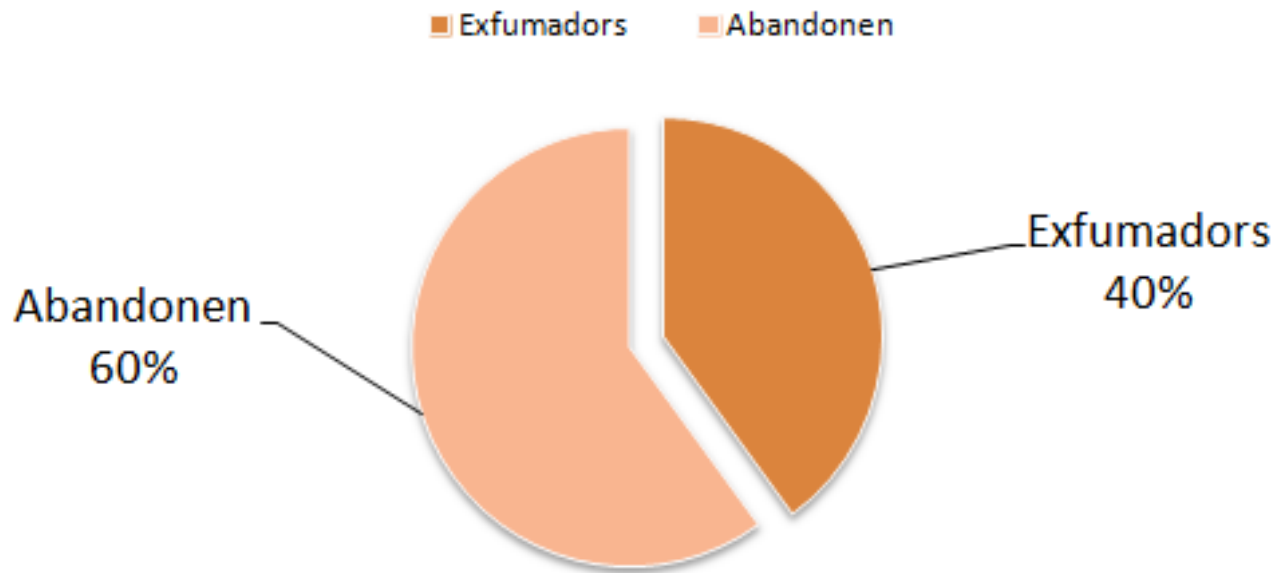
## Pacients deshabituació tabàquica



# DT

- **ESTADÍSTICA DE DESHABITUACIÓ TABÀQUICA**

## Tractament Farmacològic

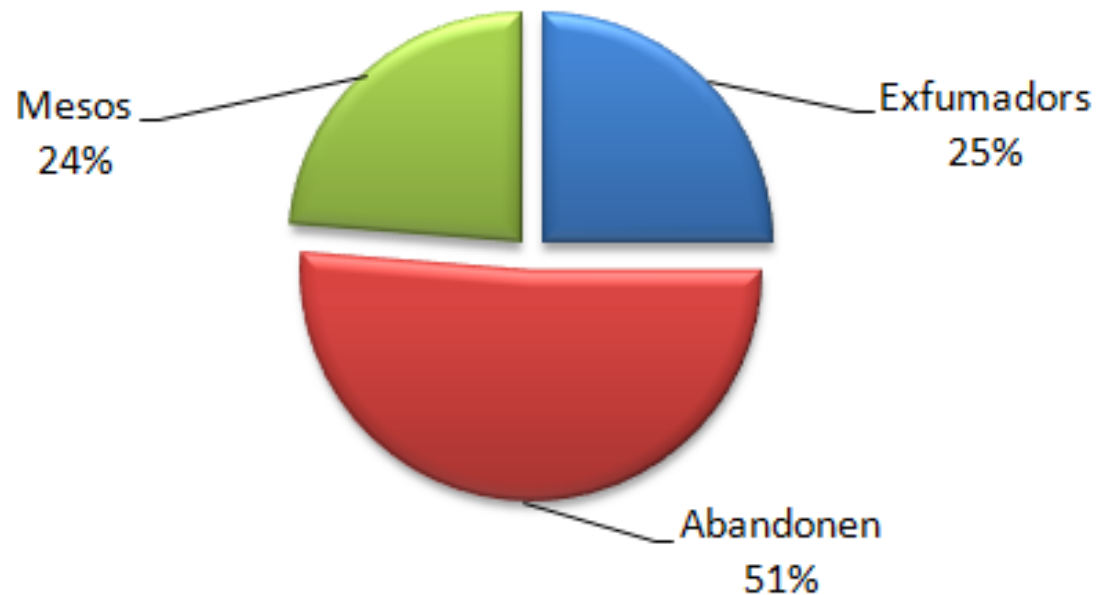


# DT

- **ESTADÍSTICA DE DESHABITUACIÓ TABÀQUICA**

## Tractament Homeopàtic

■ Exfumadors ■ Abandonen ■ Mesos





# DT

- **SUPPORT AL PACIENT EN:**
  - Problemes d'obesitat
  - Ansietat
  - Nerviosisme
  - Insomni
- **HOMEOPATIA**
- **FITOTERÀPIA**



Canyella, escorça i  
flor



**TRACTAMENTS COADJUVANTS:**  
INFORMACIÓ SOBRE ELS TRACTAMENTS FITOTERÀPICS I  
HOMEOPÀTICS

# Fitoteràpia (Plantes Medicinals)

- Regalèssia, arrel (*Glycyrrhiza glabra*)
  - Mastegar arrel de regalèssia o xuclar barretes d'extracte de regalèssia, poden ajudar a mantenir a ratlla les ganes de fumar.
  - El tabac adquireix un sabor desagradable quan es barreja a la boca amb la regalèssia.
  - La regalèssia també té efecte mucolític i expectorant.
  - Atenció amb hipertensos.



Regalèssia, arrel [palo dulce, pega dolça] (*Glycyrrhiza glabra* L.)



# Fitoteràpia (Plantes Medicinals)

- Plantes ansiolítiques:

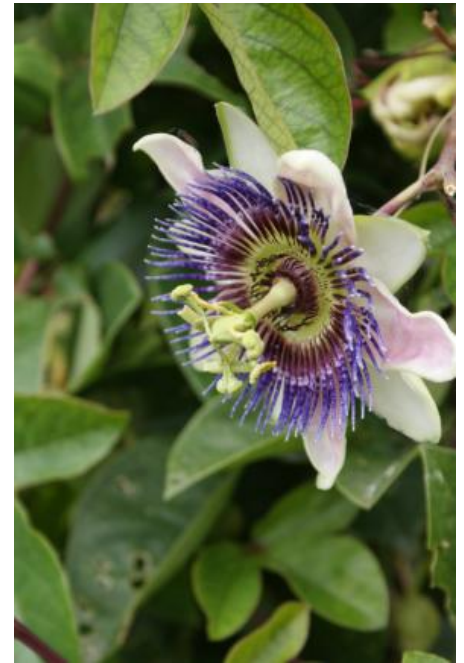
- Valeriana, arrel (*Valeriana officinalis* L) i Passiflora, parts aèries (*Passiflora incarnata*), (*Espino Albar*), (*Crataegus*) i altres plantes sedants.

- Per les seves accions sedants i ansiolítiques suaus, ajuden a disminuir la irritabilitat i l'ansietat ("mono") durant el dia i a descansar a la nit.



Valeriana, arrel  
(*Valeriana officinalis* L)

Passiflora (*Passiflora incarnata* L)



# Fitoteràpia (Control de pes)

- Saciants i reductors de l'absorció:
  - Glucomanano, Plantago, Fucus i Chitosan
- Inhibidors de la lipogènesi:
  - Garcinia Cambogia
- Amb activitat termogènica
  - Te verd i Guaranà
- Coadjuvants
  - Ortosifó, Cua de Cavall, Carxofa





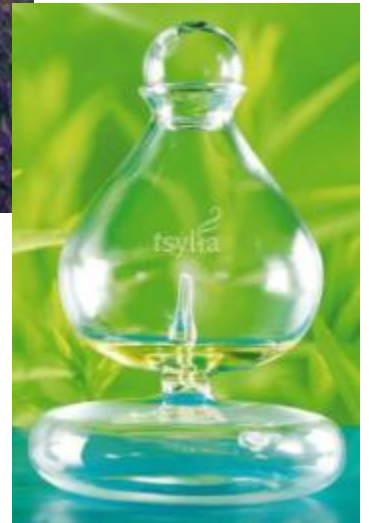
# DT

- Ansiolítics homeopàtic
  - Ignatia Amara 9ch: 3 gr. 3 vegades al dia
  - Ignatia Homaccord gotes: 15 gotes tres vegades al dia
  - Sedatif PC comprimits : 1 o 2 comprimits tres vegades al dia
  - L 72 gotes 30 gotes 3v/dia





# Aromateràpia



# FITOTERÀPIA

- Aromateràpia: difondre olis essencials (o.e.) a l'ambient de casa o a la feina pot ser d'ajuda:
  - Els **o.e. d'eucaliptus, farigola i regalèssia**, pel seu efecte mucolític i expectorant afavoriran la neteja de les teves vies respiratòries
  - Els **o.e. de canyella, ginebre i caiena**, inhalats o nebulitzats a la boca provoquen salivació i tornen desagradable el gust del tabac, contribuint a disminuir el seu desig.
  - L'oli essencial de **lavanda**, difós en l'ambient relaxa i alleuja l'ansietat i el nerviosisme





Eucaliptus, fulles (*Eucalyptus globulus*) oli essencial

Farigola (*Thymus vulgaris* L), o.e.





Ginebre, o.e. (*Juniperus communis*)



Canyella, o.e. de l'escorça  
(*Cinnamomum zeylanicum*)



DT

- CONCLUSIONS



# DT

- BIBLIOGRAFIA:

- Guia d'intervenció FARMACÈUTICA per l'abordatge del fumador. Consell de col·legis de farmacèutics de Catalunya.
- Imatges Homeopatia laboratoris Boiron.
- Pàgines web:
  - » [http://www.cinnamon-extract.com/images/Real\\_Cinnamon\\_Sticks.jpg](http://www.cinnamon-extract.com/images/Real_Cinnamon_Sticks.jpg)
  - [http://2.bp.blogspot.com/\\_6eST2paeT2g/TIk5S81zPmI/AAAAAAAAABWo/vMPV4f90Qmk/s1600/canela+flor.jpg](http://2.bp.blogspot.com/_6eST2paeT2g/TIk5S81zPmI/AAAAAAAAABWo/vMPV4f90Qmk/s1600/canela+flor.jpg)
  - <http://farmacia1896.com/blog/wp-content/uploads/2012/12/homeopatia.jpg>
  - [http://4.bp.blogspot.com/-H8b2jv9EfXs/ULTRvfD-0dl/AAAAAAAAAzL4/BaCgQlnDBBo/s640/juanola7\\_1785.jpg](http://4.bp.blogspot.com/-H8b2jv9EfXs/ULTRvfD-0dl/AAAAAAAAAzL4/BaCgQlnDBBo/s640/juanola7_1785.jpg)
  - <http://csimg.choozen.es/srv/ES/00004799605/T/300x300/C/FFFFFF/url/caramelos-regaliz-sin-azucar.jpg>
  - <http://www.drplanta.com/wp-content/uploads/2009/09/regalitzallo.jpg>

# Moltes gràcies per la vostra atenció!

