Cesación Tabáquica en Farmacia Comunitaria

Pulgar Feio E[1], González Hernández A[1], González Rodríguez A[1]
[1]Farmacia Comunitaria en Madrid

PRESENTACIÓN DEL CASO

Varón de 68 años que acude a la farmacia a retirar su medicación habitual. Es hipertenso, sin control de ella y es fumador. Sufrió un ictus isquémico en 2012 con disartria residual. Fuma 10/12 cigarros al día. Se le ofrece el servicio de cesación tabáquica y acepta participar: quiere dejarlo para mejorar su salud.

EVALUACIÓN

Realizamos la 1ª entrevista en la ZAP: hombre de 68 años, fumando desde los 17. Su índice IPA (índice paquetes año) es de 25.5. Con 24 años tuvo tuberculosis y dejó de fumar durante 6 meses. Único intento.
Divorciado. No buena relación con sus hijos y su ex mujer. Vive compartiendo piso, él es el único fumador. Fuma en su habitación.

Recientemente tuvo una crisis de ansiedad que llegó a confundir con un infarto. Su cuñado ha sufrido uno y teme que le pueda pasar lo mismo. Tiene buena relación con su hermana, es su único apoyo.

Realizamos test de Fagerstrom: 2 (dependencia baja a nicotina) y Test de Richmond: 7 (motivación media para dejar de fumar). Cooximetría CO 12 ppm (no fumadores ≤ 3 ppm); 2.34 %CoHb. Tensión arterial (TA) 137/77 mmHg, pulsaciones: 98 lpm.

IPA = Nº CIGARROS/DIA X Nº AÑOS FUMANDO / 20 (Nº DE CIGARRILLOS EN 1 PAQUETE)

- **RIESGO LEVE: < 20 IPA**
- **RIESGO MODERADO: 21-40 IPA**
- **RIESGO ALTO: > 41 IPA**

TEST DE FAGERSTRÖM

1. ¿Cuánto tiempo pasa entre que se levanta y se fuma su primer cigarrillo?
- (3) Hasta 5 minutos
- (2) De 6 a 30 minutos
- (1) De 31 a 60 minutos
- (0) Más de 60 minutos

2. ¿Encuentra difícil no fumar en lugares donde está prohibido (hospital, cine, biblioteca)?
- (1) SÍ
- (0) NO

3. ¿Qué cigarrillo le desagrada más dejar de fumar?
- (1) El primero de la mañana
- (0) Cualquier otro

4. ¿Cuántos cigarrillos fuma al día?
- (0) Menos de 10 cigarrillos/día
- (1) Entre 11 y 20 cigarrillos/día
- (2) Entre 21 y 30 cigarrillos/día
- (3) 31 o más cigarrillos

5. ¿Fuma con más frecuencia durante las primeras horas después de levantarse que durante el resto del día?
- (1) SÍ
- (0) NO

6. ¿Fuma, aunque esté tan enfermo que tenga que guardar cama la mayor parte del día?
- (1) SÍ
- (0) NO

Puntuación ____

RESULTADOS

Puntuación entre 0 y 4: existe dependencia moderada a la nicotina. Recuerde la importancia de dejar de fumar por su relación con problemas de salud como la EPOC (Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica), consulte con su farmacéutico ya que éste puede ayudarle.

Puntuación de 5 o 6: existe dependencia media de la nicotina. Recuerde la importancia de dejar de fumar por su relación con problemas de salud como la EPOC (Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica), consulte con su farmacéutico ya que éste puede ayudarle.

Puntuación entre 7 y 10: existe alta dependencia de la nicotina. Recuerde la importancia de dejar de fumar por su relación con problemas de salud como la EPOC (Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica), consulte con su farmacéutico ya que éste puede ayudarle.

¿Cuán motivado se encuentra para dejar de fumar del 1 al 10 o para realizar un intento para dejar de fumar?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Donde 1 es nada motivado y 10 totalmente motivado.

INTERVENCIÓN

Entrevista personal centrada en el refuerzo positivo, optimismo y la importancia de acabar con el hábito tabáquico. Para él es un reto personal.

Ofrecemos consejos para cambiar conductas asociadas al tabaco (actividades, rutinas). Se le aconseja caminar todos los días y cambios en la dieta. Se le ofrece como tratamiento la gama Aromastop y decide usar las cápsulas (1-0-1) (AE lavanda, AE menta piperita, salvia de hojas de lavanda)

RECOMENDACIONES NO FARMACOLÓGICAS PARA DEJAR DE FUMAR

CONSEJOS NUTRICIONALES

Existen ciertos alimentos que empeoran el sabor del cigarrillo por lo que deben tenerse en cuenta y otros lo mejoran y, por tanto, deben evitarse.

	FRUTAS	VEGETALES	CARBOHIDRATOS	LÁCTEOS	PROTEÍNA	GRASAS	BEBIDA
INCLUIR ✓	✓ Sandía ✓ Manzanas ✓ Papaya ✓ Melón ✓ Naranjas	✓ Vegetales cocinados al vapor	✓ Leguminosas ✓ Pan integral ✓ Pasta integral ✓ Arroz integral	✓ Leche ✓ Yogur ✓ Queso bajo en grasa	✓ Leguminosas ✓ Soja ✓ Pollo ✓ Pescado ✓ Huevo ✓ Pavo	✓ Aceite de oliva ✓ Aguacate ✓ Aceitunas ✓ Frutos secos ✓ Pescado azul	✓ Sin cafeína ✓ Sin azúcares añadidos ✓ Batidos
EVITAR ✗	× Frutas en almíbar × Frutas ácidas-amargas	× Vegetales cocinados con grasa	× Azúcares simples × Repostería × Ultraprocesados × Dulces	× Leche entera × Natillas × Yogures griegos	× Carnes rojas × Cerdo × Pato × Embutidos	× Saturadas	× Bebidas con cafeína × Bebidas alcohólicas

ES IMPORTANTE MANTENER UNA DIETA EQUILIBRADA Y SANA:
- Evitar picar entre horas.
- Realizar un buen desayuno, con hidratos de absorción lenta, que mantengan la sensación de plenitud más tiempo.
- Aumentar el consumo de fibra (panes integrales, vegetales de hoja verde), ésta tiene efecto saciante y laxante, lo cual favorece evita el estreñimiento, otro de los problemas asociados a la cesación tabáquica.
- Anular todo consumo de dulces y chocolates, por su alto contenido en azúcares simples y calóricos y su poca sensación de saciedad, así como de fritos o salados (patatillas, galletitas, etc.).
- Consumir entre 2-3 litros de agua al día, incluyendo infusiones y preparados como caldos o sopas, ya que esto ayudará a que la sensación de hambre sea menor.
- Emplear técnicas de cocinado, como a la plancha, a la parrilla, hervido y al vapor.
- Ingerir lentamente, dejando los cubiertos entre bocado y bocado y presentar las comidas en platos pequeños.

CONSEJOS SOBRE EJERCICIO FÍSICO

- Conocer la actividad física que se realiza, contando con todas las tareas del día a día, de ocio y desplazamiento.
- En caso de que no realizar ningún ejercicio, empezar por 30 minutos diarios seguidos o como bloques de a 10 minutos, consiguiendo 150 minutos semanales. La meta semanal final serán 300 minutos.
- Los programas deben ser individualizados, aunque el deporte en equipo es una ventaja para llevar a cabo el ejercicio.
- Mantener una buena hidratación antes y después del ejercicio, evitando temperaturas muy altas.

RESULTADO / SEGUIMIENTO

Tras primera entrevista reduce el consumo de forma drástica (1 cigarro/día) llegando a estar un fin de semana sin fumar. Toma las cápsulas 1/12 horas, no está fumando en casa y sale a caminar a diario. Pinta y hace crucigramas para distraerse.

Dos semanas después sufre una pequeña recaída (3-4 cigarros día) siendo el cigarro de después del desayuno el que más le cuesta dejar. TA 135/74 mmHg, CO: 5 ppm. Al mes de empezar con el servicio el paciente se mantiene en un máximo de 3 cigarros diarios. Está usando cigarrillo de mentol y caramelos de menta. TA: 139/ 80 mmHg, CO: 6 ppm. 1.59% CoHb.

COMENTARIO FINAL / CONCLUSIONES

Mediante el servicio de cesación tabáquica el farmacéutico puede acompañar al paciente haciendo frente a la dependencia física, psicológica y conductual por el tabaco, a la vez que controla otros factores de RCV como son la TA o el peso.

PALABRAS CLAVE

Motivación, cesación tabáquica, tensión arterial.

BIBLIOGRAFÍA: Sociedad Española de Farmacia Clínica, Familiar y Comunitaria. Fundación SEFAC (2021). *Campaña "Es tu momento: ¡deja de fumar!": Guía de intervención breve.*