



## Método de 5 pasos<sup>1</sup>

Un método más completo de intervención breve sigue los siguientes cinco pasos.

Para poder proporcionar un apoyo personalizado a los pacientes que deseen dejar de fumar serían necesarios como mínimo 15 minutos. No obstante, en España, muchos doctores no disponen de tanto tiempo para consultas por lo que otros profesionales sanitarios podrían ayudarles en este punto.

### Método de cinco pasos para una intervención breve

#### Las “cinco As” para una estrategia de cesación tabáquica en práctica rutinaria<sup>2</sup>

1	<b>A-ASK (PREGUNTAR)</b> Preguntar sistemáticamente a cada oportunidad sobre el estado tabáquico.	
2	<b>A-ADVISE (ACONSEJAR)</b> Instar de forma inequívoca a todos los fumadores a dejarlo.	
3	<b>A-ASSESS (ABORDAR)</b> Determinar el grado de adicción y la motivación para dejarlo.	
4	<b>A-ASSIST (ATENDER)</b> Acordar una estrategia de cesación tabáquica, incluyendo la fijación de una fecha, consejo conductual y tratamiento farmacológico.	
5	<b>A-ARRANGE (ORGANIZAR)</b> Acordar un calendario de seguimiento.	

Extraído de Piepoli MF et al. European Heart Journal. 2016;37:2315-2381.

### Elaboración de un protocolo de actuación

Si tiene varios pacientes fumadores que desean dejar de fumar, quizá sería conveniente elaborar un protocolo de actuación para su centro, que puede adaptarse según el tiempo y los recursos disponibles y según el paciente.

Este enfoque aporta un plan estructurado de apoyo durante un mayor período de tiempo, unas 10 ó 12 semanas, y permite a otros profesionales sanitarios participar en el proceso al colaborar en las consultas en persona o por teléfono.

#### De una a dos semanas antes de la fecha para dejar de fumar (puede durar 30 minutos en total)

- Defina un plan con el paciente para dejar de fumar.
- Fije una fecha para dejar de fumar.
- Estrategias para evitar tentaciones
- Planes para evitar situaciones en las que se suele fumar
- Practique actividades de roles en las que se rechace o se evite fumar.
- Hable del tratamiento farmacológico y, si fuese necesario, recételo.
- Enfatice las razones para dejar de fumar.
- Hable de intentos anteriores y decida las estrategias a emplear para evitar una recaída.
- Determine si existe depresión.



#### En la fecha fijada para dejar de fumar o próxima a ella (puede llevar 15 minutos)

- Aumente la motivación: explique el deseo de fumar, la abstinencia y el aumento de peso y recalque que se tratan sólo de efectos transitorios.
- Elabore estrategias para sobrellevar estos efectos mejor.
- Considere las razones del propio paciente para dejar de fumar.
- Determine las situaciones sociales o conductuales que se deben evitar durante las primeras semanas.
- Hable de los efectos de la medicación (p. ej., efectos secundarios).
- Determine si existe depresión.

#### De una a dos semanas después de la fecha para dejar de fumar (puede llevar 15 minutos)

- Es importante proporcionar ayuda en esta etapa debido a los síntomas de abstinencia.
- Felicite a los pacientes por no haber fumado durante dos semanas.
- Pregunte a los pacientes si han notado algún cambio: p. ej., en el sentido del olfato, la tos, etc.
- Hable con el paciente sobre cómo lo ha sobrellevado y qué le ha resultado difícil.
- Hable sobre la ansiedad, el peso, u otras dificultades.



#### De 5 a 6 semanas después de la fecha para dejar de fumar (puede llevar 10 minutos)

- Felicite al paciente.
- Hable sobre cómo controlar las situaciones difíciles.
- Hable sobre los beneficios de dejar de fumar para la salud.
- Recuérdale al paciente los perjuicios que conlleva el fumar.
- Prepare al paciente para los síntomas de abstinencia del tratamiento farmacológico.

#### De 5 a 12 semanas después de la fecha para dejar de fumar (la consulta final puede llevar 10 minutos)

- Felicite al paciente.
- Recuérdale que puede sentir deseos de fumar mucho después de haberlo dejado.
- Evalúe la necesidad de proporcionar más apoyo médico.
- Reitere que el centro está a su disposición para más ayuda o consulta, si así lo requiere.
- Determine si existe depresión.



#### Seguimiento futuro o consultas no relacionadas:

- Deberían ofrecerse consultas de revisión a los fumadores, de la misma manera que se ofrecen a pacientes con enfermedades crónicas, como diabetes o hipertensión.
- Siga recalcando los mensajes antitabaco y muestre interés por el paciente.
- Anote el estado de la cesación.

#### Referencias:

1. Fiore MC, Jaen CR, Baker TB, Bailey WC, Bennett G, Benowitz NL, et al. A Clinical Practice Guideline for Treating Tobacco Use and Dependence: 2008 Update. A U.S. Public Health Service Report. Am J Prev Med. 2008;35(2):158-76.
2. Piepoli MF, Hoes AW, Agewall S, Albus C, Brotons C, Catapano AL, et al. 2016 European Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice: The Sixth Joint Task Force of the European Society of Cardiology and Other Societies on Cardiovascular Disease Prevention in Clinical Practice (constituted by representatives of 10 societies and by invited experts) Developed with the special contribution of the European Association for Cardiovascular Prevention & Rehabilitation (EACPR). European Heart Journal. 2016;37:2315-2381.