



www.papsf.cat

Abordatge en adolescents i les seves famílies

Intervencions en joves

Dra RM Casademont Pou



www.papsf.cat

Abordatge en adolescents i les seves famílies

Tot un repte...!





Suport de l'entorn de l'infant: Què podem fer nosaltres per sota dels 12?

- *Intervencions preventives sobre tabaquisme passiu a tots els pares/mares no fumadors i fumadors, recomanar que no exposin els fills al fum del tabac, fent una intervenció mínima.*
- *Intervencions preventives sobre tabaquisme a partir dels 10 anys.*

Suport de l'entorn de l'infant. Què podem fer per sobre dels 12?

Aprofitar totes les visites per:

- ***Preguntar*** creences, percepcions, factors de risc i consum. ***Assegurar*** confidencialitat.
- ***Felicitar*** als no fumadors: és més fàcil no començar. Qüestions bàsiques (Fig. 1)
- ***Informar*** dels efectes perjudicials sobre la seva salut ***estimulant*** conductes de vida saludable.
- Fer saber que estem disposats a ***recolzar*** i ***ajudar*** els fumadors que ho vulguin deixar.(Fig. 2)



Qüestions bàsiques per investigar l'hàbit tabàquic (Fig. 1)

1. Has fumat alguna vegada una cigarreta?

No

Sí

Figura 2

2. Alguna vegada has provat o has experimentat fumar cigarretes, encara que hagin estat unes pipades?

No, mai

Sí

No fumador

Fumador experimental

3. Susceptibilitat a l'inici del consum tabàquic:

Si un dels teus millors amics t'ofereix una cigarreta, te la fumaries?

Creus que en algun moment del proper any podries fumar una cigarreta?

Penses que seràs fumador en el futur?

Definitivament no

Probablement no

Probablement Sí

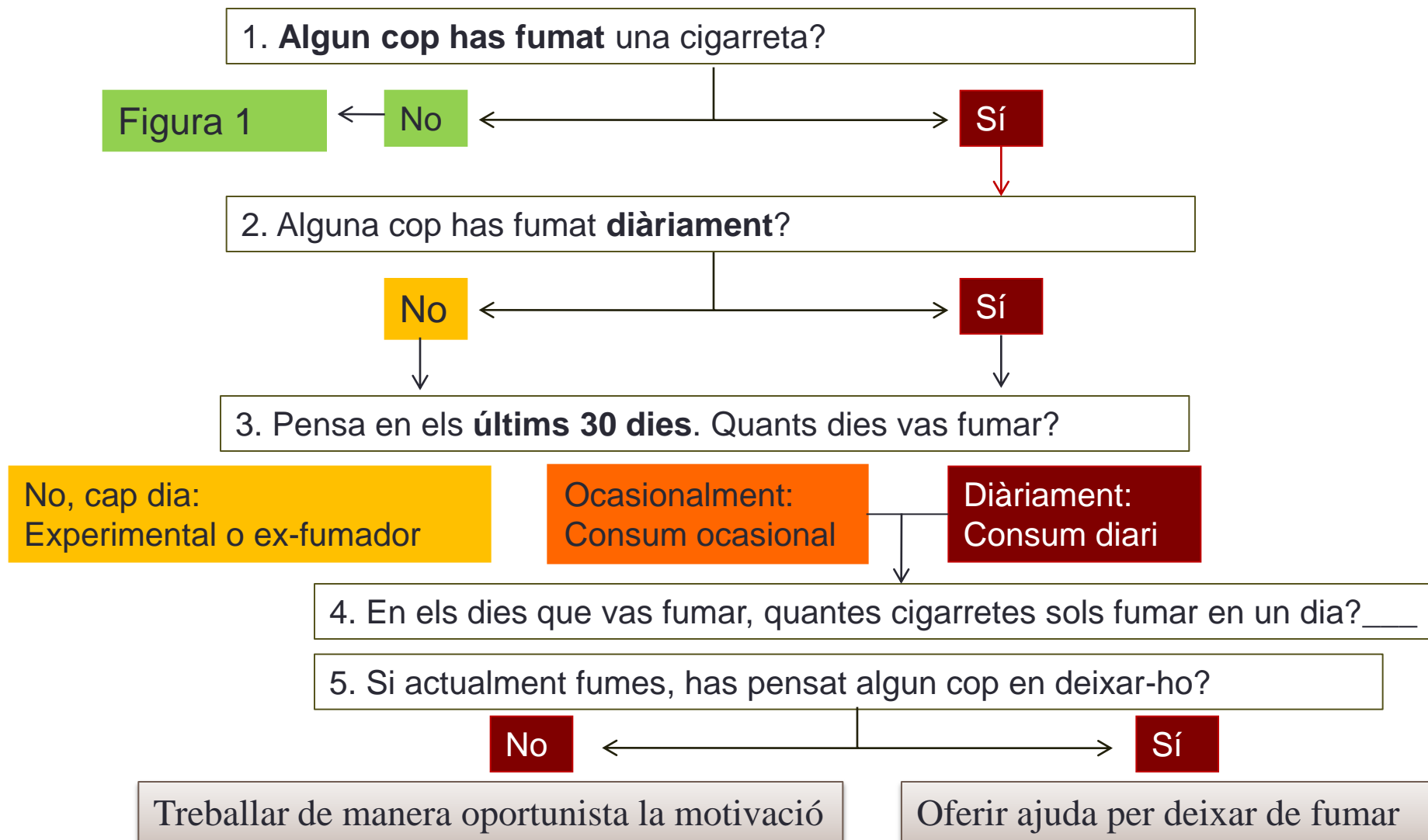
Definitivament Sí

Susceptibilitat baixa al consum de tabac

Fumador susceptible



Qüestions bàsiques per investigar l'hàbit tabàquic (Fig. 2)





www.papsf.cat

Abordatge en adolescents i les seves famílies

I què són aquests colors??



Estadis en l'establiment de l'hàbit



Precontemplació: el nen o jove no pensa en fumar



Contemplació: comença a considerar el provar una cigarreta

Iniciació: prova el consum de cigarretes

Experimentació: Intents repetits de consumir cigarretes



Consumidor regular: Consum de tabac regularment, al principi només en determinades circumstàncies (caps de setmana, discoteques) per passar, en general, al consum diari

Manteniment: s'adapta a un determinat consum que manté de forma regular per no tenir símptomes de deprivació nicotínica



Intervencions en l'adolescent que fuma i
“no vol deixar de fumar”,
NO PREPARAT

El fet de tenir mes o menys **disposició o motivació** per deixar de fumar depèn:

- de la **importància** que per a ell tingui deixar de fumar *en aquest moment* i
- la **confiança** en poder-ho aconseguir.

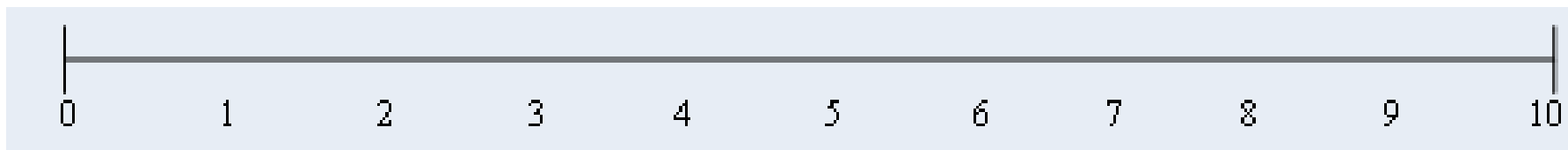


Quina importància te per a tu deixar de fumar en aquests moments?

La importància

Actualment quina importància té per a tu deixar de fumar?

En una escala visual del 0 al 10, si el 0 fos “cap importància” i el 10 “una gran importància”, on diries que et trobes?



➤ **“Per què X i no 1?”**

Així farem que verbalitzi, primer, els motius pels quals deixarien de fumar (les avantatges)

➤ En segon lloc, **“per quin motiu la teva puntuació passaria d’X a 9 o 10?”**

Amb aquesta pregunta, podrem esbrinar que faria que passés a ser prioritari, que li aporta el tabac i les dificultats que té per aconseguir deixar de fumar.

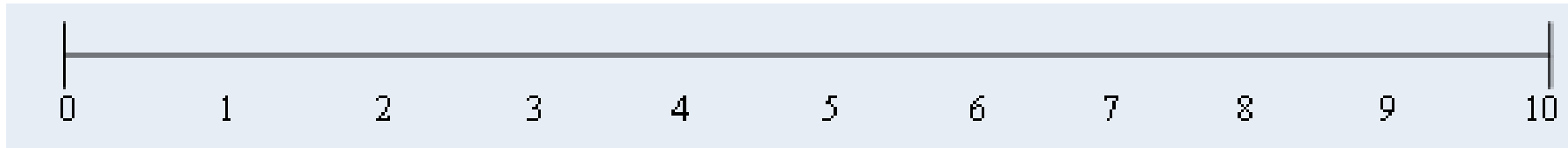


Si decideixes deixar de fumar, quina confiança tindries en poder-ho aconseguir?

La Confiança en aconseguir-ho

Si decidissis deixar de fumar, quina confiança tindries en aconseguir-ho?

En una escala visual del 0 al 10, si el 0 fos “no tenir cap confiança” i el 10 “tenir una gran importància”, on diries que et trobes?



➤ “Per què X i no 1?”

Es pregunta amb la intenció que primer verbalitzi les seves forteses

➤ En segon lloc, “què hauria de succeir per a què la teva puntuació passés d’X a 9 o 10?”

Es pregunta per conèixer les seves necessitats i les seves pors.

➤ Quin tipus d’ajut et puc oferir per tal que la teva puntuació passi d’X a 8 o 9?



*Intervencions en adolescent que fuma i “sí”
vol deixar de fumar”,
PREPARAT.*

Fumar és:

- 1- una addicció física i psicològica
- 2- una conducta apresada
- 3- una dependència social



*Intervencions en adolescent que fuma i “sí”
vol deixar de fumar”,
PREPARAT*

Deixar de fumar implica:

- 1- Superar una addicció: **Intervenció psicosocial i amb fàrmacs**
- 2- Desaprendre una conducta: **Estratègies conductuals**
- 3- Modificar la **influència de l’entorn**



www.papsf.cat

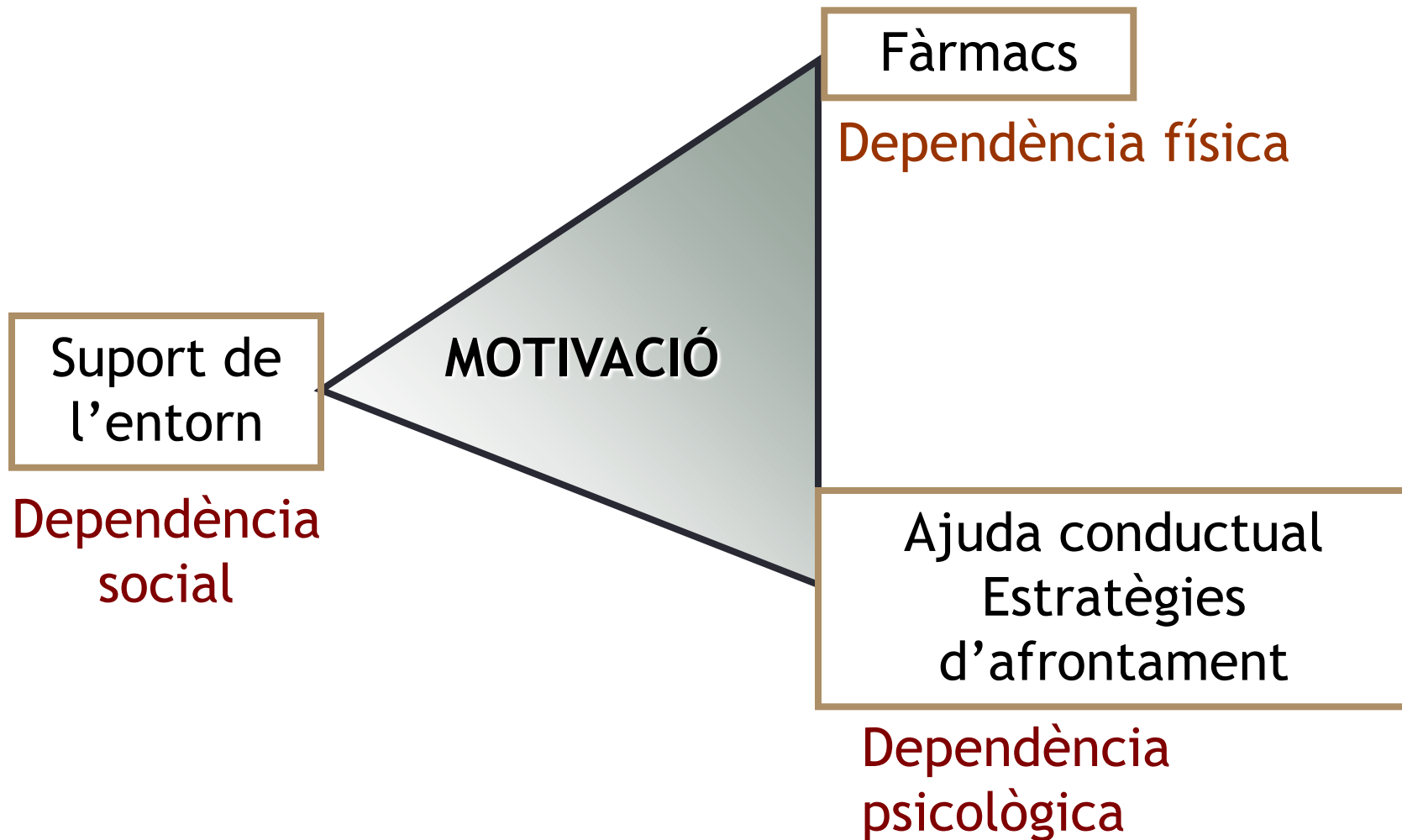
Abordatge en adolescents i les seves famílies

Motivació





Eixos del tractament





Ajudar a deixar de fumar en els preparats.

1. **Felicitar** a l'adolescent per la decisió
2. **Escollir data** d'abandonament durant el mes següent
3. Fer una **intervenció psicosocial** fent que el fumador:

Conegui la seva addicció

Modifiqui el seu comportament

Desenvolupi **habilitats** per tractar l'abstinència



Test de Fagerström breu

1. ¿Quantes cigarretes fumes cada dia?

Més de 30 (3 punts)
De 21 a 30 (2 punts)
De 11 a 20 (1 punt)
10 o menys (0 punts)

2. ¿Quant temps passa des de que et lleves fins que fumes la primer acigarreta?

< 5 minuts (3 punts)
De 6 a 30 minuts (2 punts)
De 31 a 60 minuts (1 punt)
>60 minuts (0 punts)

Se suma la puntuació de les dues preguntes i el resultat es valora així: de 5 a 6 correspon a dependència alta; de 3 a 4 a dependència moderada, i de 0 a 2 a dependència baixa.



Ajudar a deixar de fumar

- Valorar la **necessitat de tractament farmacològic** en funció del grau de dependència (Fagerström)
- Acordar un pla de seguiment de tots els adolescents que facin un intent d'abandonament
- Com a mínim *una visita al cap d'una setmana d'haver deixat de fumar i una altra al mes*



Ajudar a deixar de fumar

En cada visita:

- Felicitar i reforçar **els beneficis** (que **ell mateix ha de verbalitzar**)
- Abordar **problemes residuals** com símptomes d'abstinència, augment de pes, depressió, etc.
- Valorar **adhesió i problemes** amb fàrmacs
- **Confirmar el no-consum**, TA, pes.
- Valorar *si cal seguiment més intensiu*.



Ajuda intensiva (6-7 visites d'ajuda)

VISITA: FASE I CALENDARI

CONTINGUTS

ABANS DEL DIA D
1 o 2 visites

- Completar la història del consum de tabac (edat d'inici, nombre i tipus de cigarretes consumides, intents previs, recaigudes)
- Valorar els intents previs/recaigudes
- Explorar-ne els motius i la dependència
- Reforçar la motivació
- Valorar i oferir fàrmacs
- Valorar els entorns familiar, social i laboral, i buscar suport
- Mesurar el pes
- Fixar el dia D
- Recomanacions per disminuir la síndrome d'abstinència



Visita 2 de l'ajuda intensiva

FASE D'EUFÒRIA **3-8 dies després** **del dia D**

- Consell sobre com afrontar situacions difícils
- Valorar la síndrome d'abstinència
- Control de fàrmacs (compliment/efectes adversos)
- Reforçar el suport dels entorns familiar, social i laboral
- Facilitar la verbalització dels beneficis i de les dificultats de deixar de fumar
- Si hi ha recaiguda, valorar-ne les circumstàncies
- Informar sobre l'aparició d'una «aflicció»



Visita 3 i 4 de l'ajuda intensiva

FASE D'AFLICCIÓ **10-15 dies després** **de deixar-ho**

- Valorar la presència de: sensació de buit, augment de la gana i alteracions del son
- Disminució de la síndrome d'abstinència física
- Facilitar la verbalització dels beneficis i reforçar-los
- Control dels fàrmacs (compliment/efectes adversos)
- Reforçar el suport de l'entorn

FASE DE NORMALITZACIÓ **15-30 dies després** **de deixar-ho**

- Informar sobre la possible aparició d'una sensació de falsa seguretat
- Facilitar la verbalització dels beneficis i reforçar-los
- Control dels fàrmacs (compliment/efectes adversos; canvi de pauta)



Visita 5 i 6 de l'ajuda intensiva

FASE DE CONSOLIDACIÓ 2-3 mesos després de deixar-ho

- Valorar: fantasies de control. Prevenir les recaigudes de tipus social
- Mesurar el pes
- Facilitar la verbalització dels beneficis a llarg termini i reforçar-los
- Canviar/suspendre la pauta de fàrmacs
- Felicitar-lo

SEGUIMENT DE L'EXFUMADOR AL CAP D'UN ANY

- Felicitar-lo
- Facilitar la verbalització dels beneficis a llarg termini i reforçar-los
- Prevenir les recaigudes de tipus social

Adaptada de Ballvé (2000) sobre una proposta prèvia de Marín i González (1998).



www.papsf.cat

Abordatge en adolescents i les seves famílies

Casos



Fàrmacs

Els fàrmacs constitueixen una **ajuda** per deixar de fumar, però no son miraculosos ja que per a què tinguin èxit, s'han d'acompanyar sempre de la **voluntat i el compromís** personal.

Doblen el percentatge d'èxit en dependència mitja-alta i motivació alta



Fàrmacs

Tractament substitutiu de la nicotina (TSN):

Xiclets

Comprimits per desfer a la boca

Pegats

Bupropió

Vareniclina

} No aprovats per al seu ús
pels fumadors menors de
18 anys d'edat



Teràpia Substitutiva de Nicotina (TSN)

Consisteix en l'administració de nicotina per una via diferent a la de les cigarretes convencionals per evitar els símptomes de la síndrome d'abstinència.

S'administra nicotina de manera controlada i amb pauta de reducció de manera que no es reben els altres productes nocius del tabac (quitrà, monòxid de carboni, etc) (*diferència amb cig. electrònica*)



TSN: Ús dels pegats

- Col·locar-se un pegat nou cada matí a la mateixa hora, retirant l'anterior.
- Col·locar-ho en una zona neta, sana i seca i sense pels. Part superior braços, maluc etc. Evitar els pits en les dones.
- Canviar de localització cada dia intentant no repetir en 7 dies.
- Es pot banyar o realitzar activitats físiques amb els pegats si es col·loca correctament.



TSN: Ús de xiclets o comprimits

- Introduir el **xiclet** en la boca i mastegar suaument
- En notar el sabor fort i picant, deixar de mastegar i deixar el xiclet descansar en la geniva fins que desaparegui el sabor per tal que s'absorbeixi en la mucosa de la boca i no passi a l'estomac en empassar.
- En desaparèixer el sabor, repetir l'operació canviant cada vegada de galta. Aproximadament uns 20-30 minuts

Per als **comprimits**, es segueixen els mateixos passos però en aquest cas es xuclen i **NO** es masteguen.

No prendre café o begudes àcides o refrescos els 15 minuts anteriors.

No sobrepassar 25 xicles de 2 mg. al dia o 15 xicles de 4 mg.

No sobrepassar 30 comprimits de 1 mg. al dia o 15 comprimits de 2 mg.

TSN

PEGATS



XICLETS



COMPRIMITS



Es poden combinar els pegats amb xiclets o comprimits

*Provar millor amb pautes fitxes de dosificació

CONTRAINDICACIONS TSN: ***(poques en el cas que ens interessa)***

IMA recent (< 8 setmanes)

Angina de pit inestable

ACV recent

Insuficiència cardíaca avançada

Arítmies cardíagues severes

**Malaltia
cardiovascular
aguda o
inestable**

Precaucions:

- Embaràs i lactància
- Es pot utilitzar en adolescents (12 a 17 anys)
- (HTA no controlada, úlcera pèptica activa, feocromocitoma, hipertiroïdisme, dany hepàtic o renal greu)

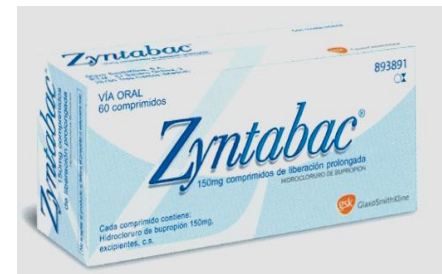


Abordatge en adolescents i les seves famílies





Bupropió *(hidroclorur de bupropió)*



Antidepressiu via oral que actua sobre els receptors cerebrals de la nicotina.

Indicat en els pacients que no volen utilitzar TSN o que han fracassat amb aquest tractament.

Actua independentment de si existeixen antecedents de depressió o no.

S'ha d'utilitzar exclusivament sota prescripció mèdica

Pot combinar-se amb altres productes com TSN.

“No utilitzar en menors de 18 anys”.



Ús del bupropió

Començar 1-2 setmanes abans del dia escollit per deixar de fumar (Dia D). Durada del tractament 7 a 9 setmanes

Dia	Pauta
6 dies	150 mg/dia a primera hora del matí
7é dia fins a finalitzar tractament	150 mg 2 vegades/dia Primera dosi: Primera hora del matí Segona: millor abans de les 18 h. per evitar l'insomni

Separar sempre almenys 8 hores entre ambdues dosis

Si s'oblida una dosi, esperar a la següent (no acumular-les)



Bupropió

Administrar-lo només **si és clínicament molt necessari** i amb molta precaució (dosis de 150 mg/dia) si:

- Pren medicació que fa baixar el llindar convulsiu
- Hi ha abús **d'alcohol**
- Història de trauma cranial,
- Diabetis tractada amb hipoglucemiants
- Ús d'anorexígens o **estimulants**
- Insuficiència renal o hepàtica

Efectes adversos del bupropió

Insomni (30-40%)

Boca seca (10%)

Cefalea

Alteracions del sentit del gust

Nàusees

Reaccions dermatològiques al·lèrgiques



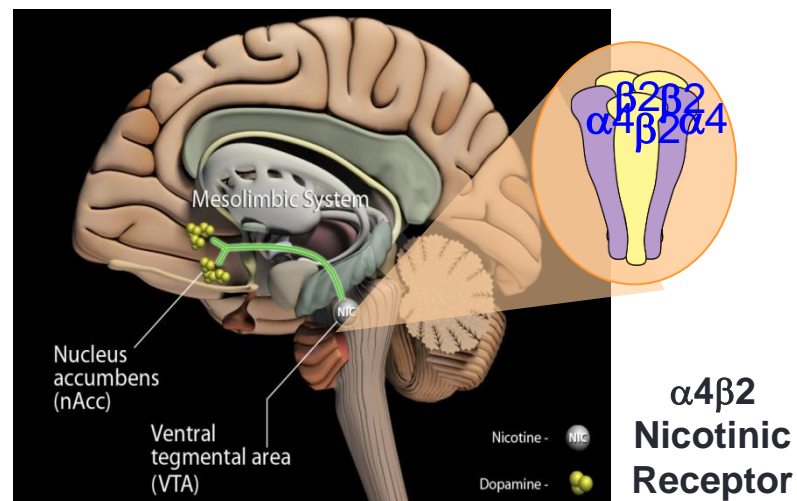
Vareniclina

Medicament que actua sobre els receptors cerebrals de la nicotina de manera:

Agonista → estimula el receptor, disminuint el desig de fumar i la síndrome d' abstinència.

Antagonista → bloqueja el receptor, disminuint la recompensa associada al consum.

S'ha d'utilitzar exclusivament sota prescripció mèdica.



Ús : *Vareniclina*



CHAMPIX
(varenicline) TABLETS

- S'administra via oral
- S'inicia el tractament entre una i dues setmanes abans del dia escollit per deixar de fumar. (Dia D)
- La durada habitual del tractament és de 12 setmanes

Dia	Pauta
1r al 3r	0,5 mg una vegada/dia
4r al 7é	0,5 mg 2 vegades/dia
A partir del 8é fins final tractament	1 mg 2 vegades/dia



Contraindicacions: Vareniclina

“No es recomana en menors de 18 anys”

No es pot donar a embarassades ni en període d'alletament

Si té una insuficiència renal greu és necessari disminuir la dosi



Efectes adversos: Vareniclina

- Digestius: basques flatulència, restrenyiment
- Son: insomni, somnis anormals
- Cefalea

Si durant el tractament té símptomes depressius s'ha de revisar.

En cas necessari es pot disminuir la dosi a una vegada/dia



Abordatge en adolescents i les seves famílies

www.papsf.cat



www.papsf.cat