

TABAQUISME I COMORBIDITAT

CASOS PRÀCTICS TEATRALITZATS

Coordinació: Antonio Vallejo

Amb la col·laboració de:

**Roser Casals
Sònia Cibrian**

**Isabel Bentué
Eva Maria Jiménez**

QUE FEM?



www.papsf.cat

PAPSF
Enllaç

Notícies
Biblioteca
Activitats:

- Formació presencial
- Formació a distància

Setmana Sense Fum



Intervenció grupal
Enllaç

Guia i materials

- Català
- Castellà

No pòster editable per
la difusió en el CAP!!

VULL CRÉIXER SENSE FUM
UNA GUIA PER A PARES I MARES



Infància Sense Fum
Enllaç

Guies

- Per a professionals
- Per a pares i mares



qTabac
Enllaç

Servei de consultes
per a professionals:

- Telèfon 932607357
- Formulari en línia

Novetat!
Guies
PAPSF



FORMACIÓ A DISTÀNCIA

- Curs en línia “Intervenció en Tabaquisme”
 - 15 edicions (2012-2017)
 - Més de **5.500 professionals** formats!
- Curs en línia “Tabaquisme passiu en infància”
 - 16 edicions (2012-2017)
 - Més de **4.000 professionals** formats!



CAMFiC
societat catalana de medicina
familiar i comunitària

DOS PRIMERS CURSOS:

TABAQUISME I EMBARÀS

INICI: 4/12/2017

TERMINI: 1 MES

TABAQUISME I CARDIOPATIA

INICI: 15/01/2018

TERMINI: 1 MES

NOUS CURSOS I REEDICIÓ DELS CURSOS ANTICS CADA DOS MESOS APROXIMADAMENT





Programa
Atenció Primària
sense fum
www.papsf.cat



Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública de Catalunya



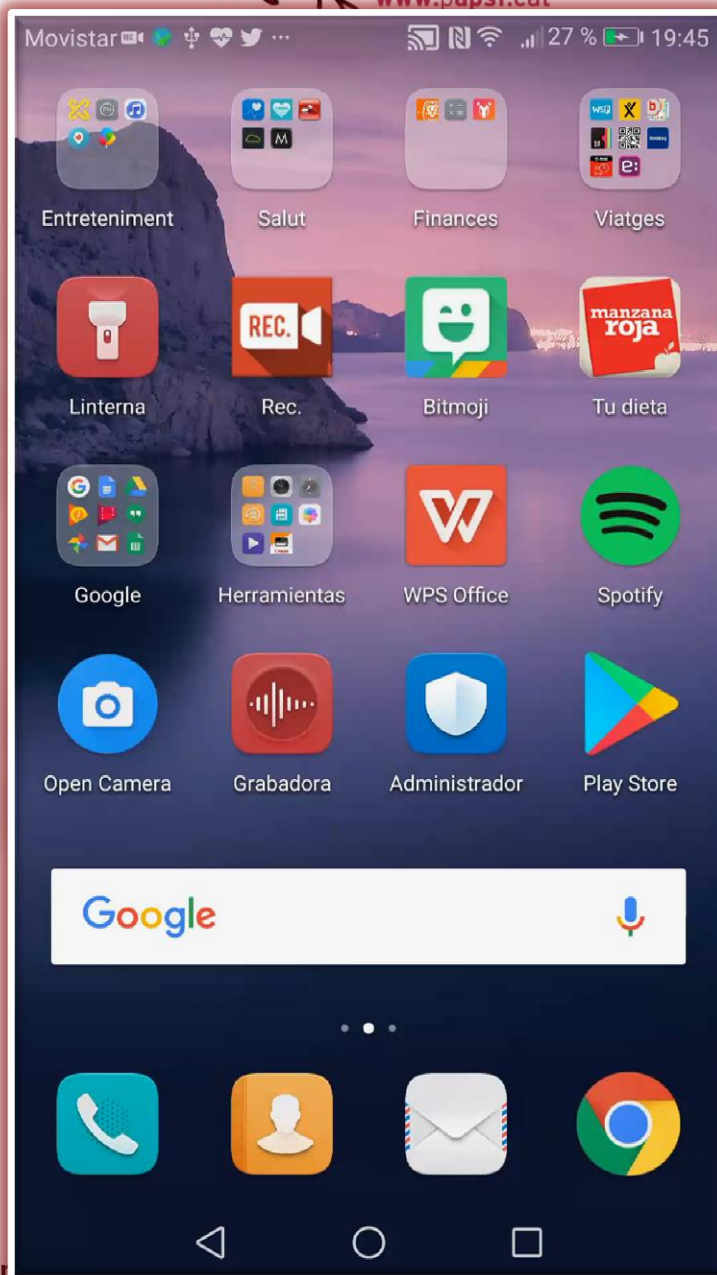
CAMFiC
societat catalana de medicina
familiar i comunitària

AiFiCC

ASSOCIACIÓ D'INFERMERIA
FAMILIAR I COMUNITÀRIA
DE CATALUNYA



Programa
Atenció Primària
sense fum
www.papsf.cat



Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública de Catalunya

AiFiCC

ASSOCIACIÓ D'INFERMERIA
FAMILIAR I COMUNITÀRIA
DE CATALUNYA

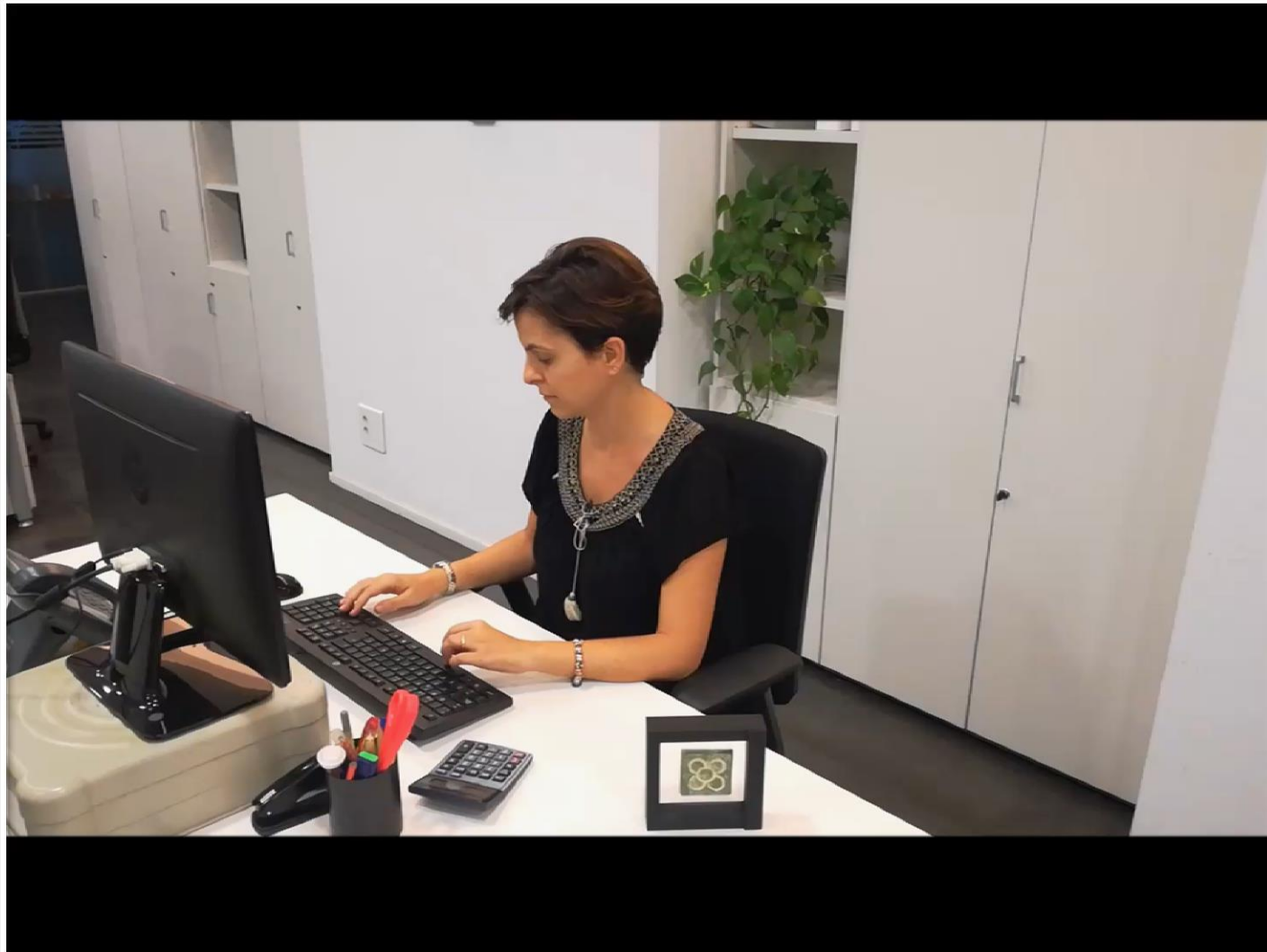
CAS 1 LA MARTA VOL QUEDAR-SE EMBARASSADA

Pregunta 1: De les **dones que fumen** a l'inici de l'embaràs, quantes **deixen de fumar**?

- 15 &
- 25 %
- 32 %
- 50 %

Només un **25 %** de les dones que fumen al quedar-se embarassades deixen de fumar

Cas 1 Pregunta 2



Fumem un paquet al dia tant la meva parella com jo, és un problema per quedar-me embarassada?

- La fertilitat disminueix **només** quan fuma **la teva parella**
- La fertilitat disminueix **només si tu fumes**
- **El tabaquisme no influeix** en la fertilitat d'una dona
- La fertilitat disminueix **tant si tu o la teva parella** fumeu

Tant **si fuma la dona com la seva parella** hi ha una disminució
de les possibilitats de quedar-se **embarassada** :

Dones: Retard de la concepció i per a la infertilitat primària i secundària

Homes: Baixa densitat de l'esperma

CAS 1 PREGUNTA 3



3. En relació a fumar o l'ansietat per deixar-ho durant l'embaràs...

- Pot **reduir** a 5 per no patir ansietat
- **No hi ha evidència** entre ansietat i avortaments
- **No hi ha riscos** d'avortament si fumes
- El més important és deixar de fumar **el 3r trimestre**.

Hi ha infinitat d'estudis que relacionen el **efectes negatius de fumar durant l'embaràs**

No hi ha cap estudi que **relacioni** els símptomes de la **síndrome d'abstinència** per deixar de fumar amb algun **efecte nociu per al fetus**

Deixar de fumar fins a la setmana 15, comporta la **reversió absoluta** dels riscos per al fetus

CAS 1 PREGUNTA 4



Si comparem probabilitats d'aprovar el carnet de conduir a la primera i deixar de fumar...

- La proporció de gent que aprova a la primera i que deixa de fumar es molt **similar**.
- És molt **més difícil deixar de fumar** que aprovar el carnet a la primera.
- És molt **més fàcil deixar de fumar** que aprova el carnet a la primera.
- **Sense ajuda, ningú és capaç** de deixar de fumar ni treure's el carnet a la primera.

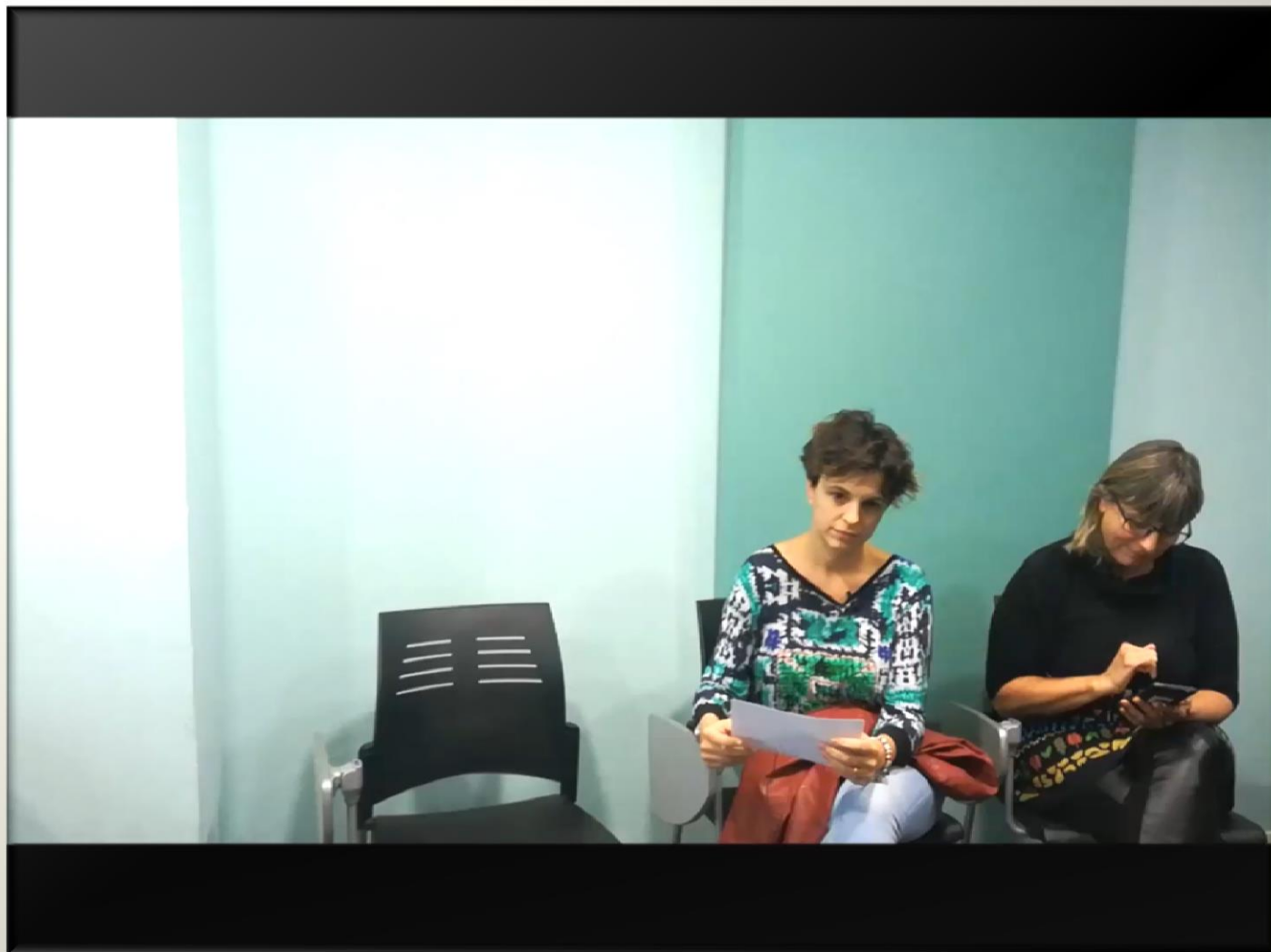
En la majoria d'estudis, la **intervenció intensiva** per a deixar de fumar té un **30% d'èxit**

Segons les **estadístiques**, un **32,66%** de la gent **aprova el carnet a la primera** (teòrica més practica)

Un 3-5% dels pacients que intenten **deixar de fumar sense ajuda** ho aconsegueixen

No, no tinc dades de la gent que aprova el carnet de conduir sense anar a la autoescola

CAS 1 PREGUNTA 5



Ho he intentat sola i no puc deixar de fumar; **embarassada** puc prendre **medicació** per deixar-ho?

- Va molt bé! hauria d'haver-te'ls **donat d'inici**.
- Et puc donar **qualsevol fàrmac** si no porta **nicotina**.
- La **Vareniclina** en el teu cas no té contraindicacions.
- Si no has pogut fins ara, les guies recomanen **TSN**

En dones embarassades, **les mesures no farmacològiques** i les **mesures conductuals** són la **primera** opció terapèutica dels programes d'intervenció.

Si la pacient **no es capaç** de deixar de fumar així, els **substituts de nicotina** són, l'únic tractament farmacològic provat durant l'embaràs per deixar de fumar.

CAS 2 PREGUNTA 1

A l'estat, **dels pacients** que han patit **un infart** de miocardi, quin percentatge **continua sent fumadors**?

- 3%
- 7%
- 13%
- 17%

Un **13%** dels pacients que han patit un infart de miocardi, continuen fumant

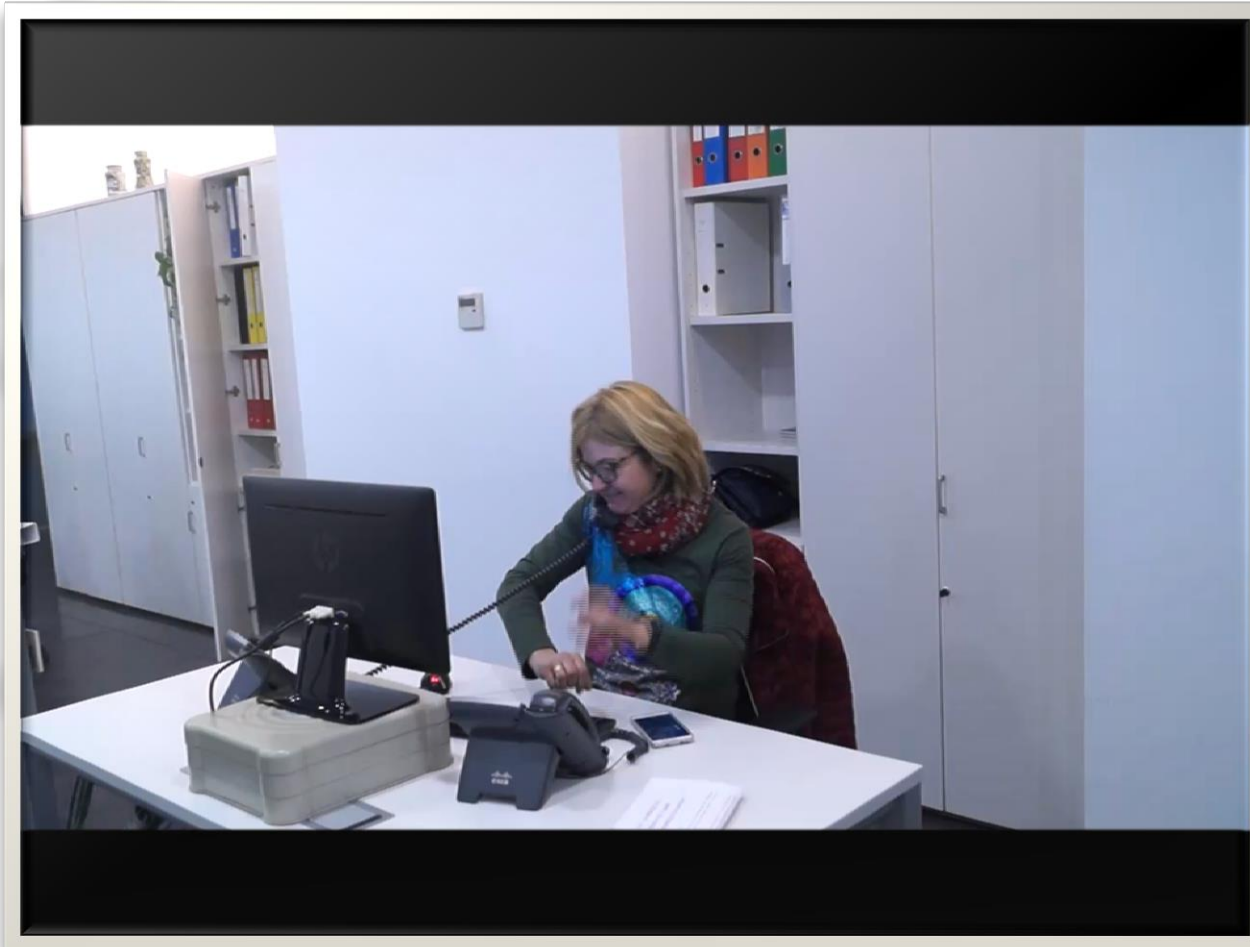
CAS 2 PREGUNTA 2

Quan deixen de fumar, el risc d'infart en homes es redueix a la meitat...

- De seguida que deixen de fumar
- A l'any
- Als 5 anys
- Als 10 anys



CAS 2 PREGUNTA 3



CAS 2 PREGUNTA 3

Tens motius que t'empenyen a fumar i d'altres per deixar-ho, per això...

- **Deixa de fumar ara mateix**, si no vols tenir un altre
- Fa poc que el vas tenir, **redueix** a 1 o 2 cigarretes al dia.
- Si et dono unes **pastilles**, deixaràs de fumar fàcilment
- **Quina empenta** et fa falta per fer un nou intent?

Barricades de Gordon: Culpabilitzar, espantar, amenaçar, burlar pot provocar resistències

Si dubte, **entrevista motivacional:**

- Treballar l'ambivalència
- Fer preguntes obertes
- ...

Es **més efectiu la teràpia combinada** (mesures conductuals + medicació) que només medicació



Segons l'estudi EAGLES, l'intent/risc de suïcidi en relació a la medicació per deixar de fumar

Augmenta significativament sigui qui sigui el medicament

La vareniclina augmenta els intents si té patologia mental

La medicació **no augmenta significativament** l'intent o risc

Només la TSN no augmenta el risc o la taxa d'intents

L'estudi **EAGLES** va evidenciar que **cap tractament** per ajudar a deixar de fumar (TSN, bupropion o vareniclina) augmenta els índexs de

- Ideació suïcida
- Intent suïcida

CAS 2 PREGUNTA 5

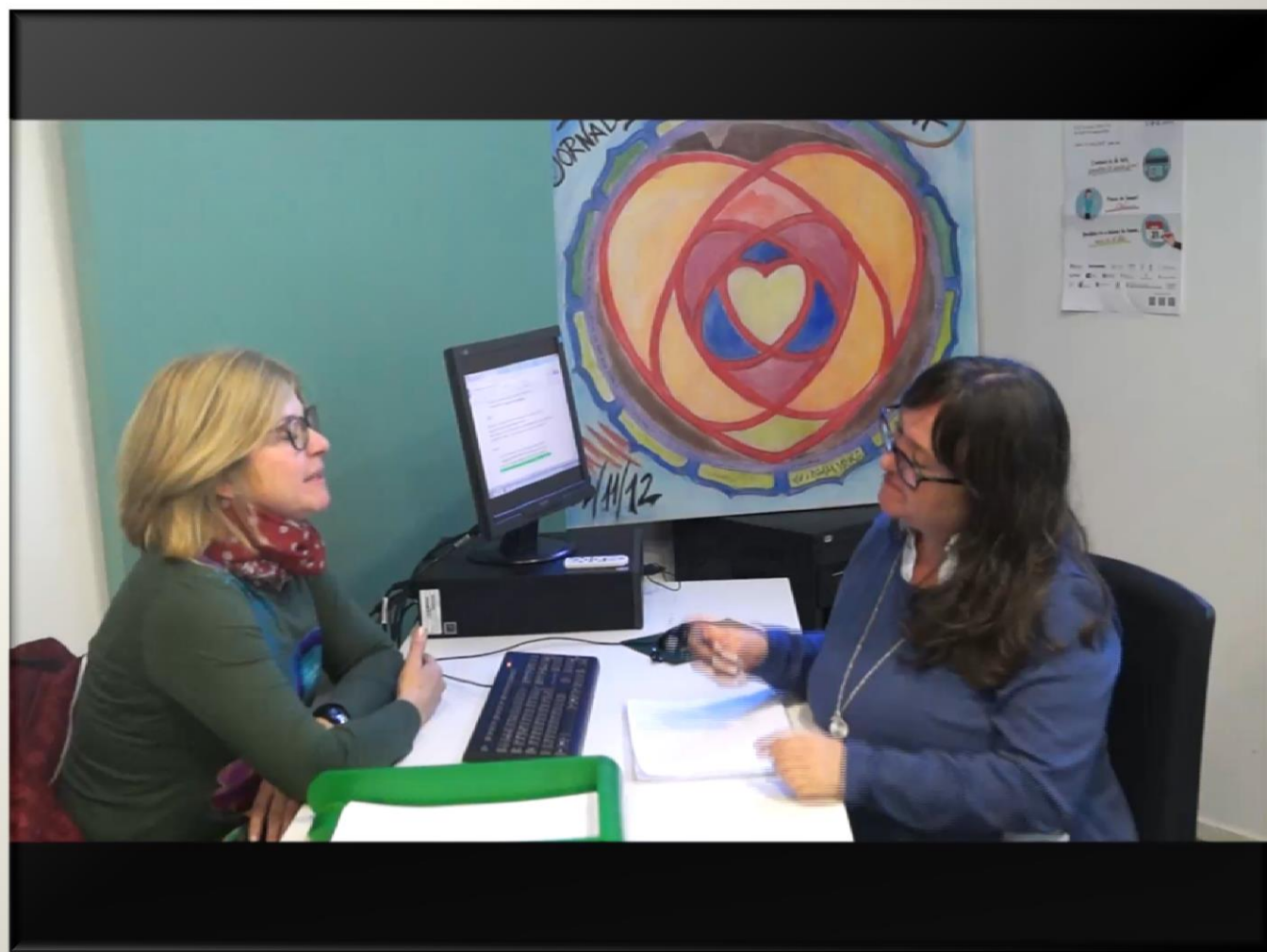


Que recomanaries en cas d'insomni produïda per l'abstinència al tabac?

- Llet o infusions (no cafè o té) i dutxar-se **abans de dormir**
- Si pren Vareniclina, d'entrada retirar-la
- Exercici a ultima hora de la nit per arribar cansat al llit
- En aquests casos el bupropió està contraindicat.

L'exercici intens a la nit pot provocar insomni
En cas d'insomni, pot necessitar ajustar dosi medicació, però no està contraindicada
Les infusions, begudes calentes sense cafeïna i una dutxa calenta poden ajudar a
agafar la son

CAS 2 PREGUNTA 6



Ara que he deixat de fumar, que passaria si fumes un...

- **Ara** és massa d'hora, però d'aquí **uns mesos fumar un** podries
- Mentre prenguis Vareniclina, no tens risc de recaiguda
- Prenent la medicació no hi ha perill, però després si
- Només que fumis un hi ha molt de risc, et recomano no fer-ho

Les neurones d'un **fumador i un exfumador** tenen **més sensibilitat** a la nicotina que un no fumador

Una cigarreta pot tornar a encendre les vies de recompensa a nivel neuronal i facilitar una recaiguda:

Ni la medicació, ni els anys passats son una garantía de protecció davant d'això

MOLTES GRÀCIES PER LA VOSTRA ATENCIÓ!!!

I ARA

TORN DE PREGUNTES!!!!!!