

Guia Pràctica d'atenció del Tabaquisme

ABS Sta. Eugènia de Berga

Responsables: UBA de Viladrau

Any última revisió: setembre 2008

Definició. Criteris diagnòstics

- Fumador: usuari que ha fumat un mínim 1 cigarret, cigar o pipa diari en els darrers 6 mesos (OMS, 1998).
- Exfumador: usuari que fa més de 1 any que no fuma.

Epidemiologia

- Prevalença global a Catalunya en > 15 anys: 32,1%
 - 29,1% són fumadors habituals i el 3% fumadors esporàdics
 - Per sexes: homes: 38% , dones: 26,6%
- El 70% aproximadament de la població catalana no fuma.
- La proporció d'exfumadors és del 14%.
- Evolució :
 - Entre 1990 i 2002: la prevalença global ha passat del 33,7 al 32,1%
 - En homes ha baixat des del 47,3% fins al 38%
 - En dones ha crescut des del 22,4% fins al 26,6%
 - En els joves (15-24 anys) s'ha passat del 53,5% (1982) fins al 40,0% (2002).
- El tabaquisme s'ha reduït entre els homes i alguns grups professionals (metges, infermeria, mestres i farmacèutics) però ha augmentat en la població femenina.
- Cada any moren a Catalunya 9.000 persones per malalties relacionades amb el tabac. Representen el 16,5% de totes les morts, la meitat d'elles < 70 anys.

Classificació

- Tipus de fumadors:
 - Consonant: aquell que creu que el tabac a ell no el perjudica.
 - Dissonant: aquell que pensa que el tabac el perjudica i/o que l'ha deixat algun cop o creu que li caldria deixar de fumar.
- Etapes del fumador en relació al seu hàbit:
 - Pre-contemplativa: encara no considera deixar de fumar (35-50% dels fumadors)
 - Contemplativa: planteja deixar de fumar en el futur (35-50%)
 - Preparació: planteja deixar-ho abans d'un mes (15-25%)
 - Acció: ha deixat de fumar en els últims 6 mesos
 - Manteniment: ha deixat de fumar fa més de 6 mesos

Cribatge (segons els PAPPS-2007)

- A tots els pacients i usuaris que consultin a l'APS s'efectuarà anamnesis sobre el consum de tabac: cada 2 anys a partir dels 14 anys.
- No és necessari reinterrogar a les persones > 25 anys que no han fumat mai.

Avaluació inicial del fumador

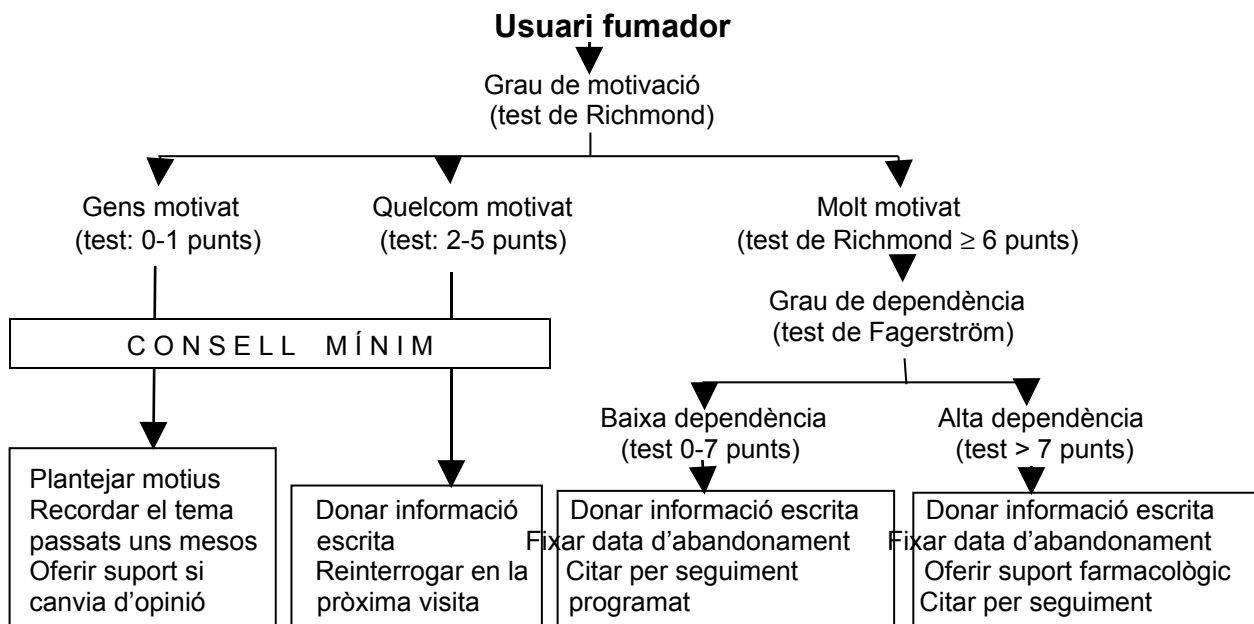
1. Valoració de la motivació. Considerar el Qüestionari de Richmond

1. Vol deixar de fumar? (0=No, 1=Sí)
2. Amb quina força vol deixar-ho? (de 0=en absolut, a 3=molt seriament)
3. Intentarà deixar-ho en les pròximes 2 setmanes? (de 0=definitivament no; a 3=definitivament sí)
4. Amb quina probabilitat creu que ho haurà deixat en els pròxims 6 mesos? (de 0=definitivament no; a 3= definitivament si)

2. Valoració del grau de dependència. Considerar el Test de Fagerström

PREGUNTES	RESPOSTES	PUNTS
1. Quant temps passa des de que s'aixeca al matí fins que fuma la seva primera cigarreta?	Menys de 5 minuts Entre 6 i 30 minuts Entre 31-60 minuts	3 2 1
2. Troba difícil no fumar en llocs on està prohibit, com l'església, la biblioteca o el cinema?	Sí No	1 0
3. Quina cigarreta li costa més de deixar?	La primera del matí Qualsevol altre	1 0
4. Quantes cigarretes fuma cada dia?	10 ó menys 11-20 21-30 31 ó més	0 1 2 3
5. Fuma amb més freqüència durant les primeres hores després d'aixecar-se que durant la resta del dia?	Sí No	1 0
6. Fuma encara que estigui malalt?	Sí No	1 0

Actitud davant l'usuari fumador



Tractament

A. Higienodietètic

- Consell mínim: frase curta (2 línies) aconsellant, com a metge de capçalera, l'abandonament total del seu hàbit tabàquic.
 - Ha de ser breu, respectuós, personalitzat i sistemàtic (sovint).
 - Cal tendir a ser positiu, tant si es tracta d'una persona sana, com malalta.
 - S'acompanyarà de l'oferiment d'una visita específica per a tractar el tema.
 - Es reforçarà amb informació escrita.
- Actuació bàsica inicial:
 1. El pacient ha d'estar motivat. Podem ajudar amb propostes motivacionals: motius de salut, autoestima, familiar, social, estètiques, econòmiques, malaltia pròpia, malaltia d'altres, interessos personals, etc.
 2. Fixar el dia "D". Cal deixar el tabac totalment i de cop. Comunicar-ho als amics i familiars.
 3. Per a superar la dependència física: oferir els substituïts de la nicotina si fuma més de 30 cigarrets al dia. En el cas que no puguin rebre tractament amb substituïts de la nicotina (TSN), valorar el tractament oral amb bupropion (menor experiència d'us).
 4. Per ajudar a superar la dependència psíquica: informar que cal evitar pensar "que no fumarà mai més", que cal superar únicament el moment d'angoixa puntual (dura pocs minuts), recordar els motius i fer qualsevol cosa menys fumar o menjar. En tot cas prendre un got d'aigua, xiclet sense sucre, regalèssia, o anar a donar un vol.
 5. Proposar una dieta equilibrada i fer exercici regular.

B.1. Farmacològic amb substituïts de la nicotina:

	PARXES	XICLETS	COMPRIMITS
Presentació	TD 30, 20 i 10	Xiclets de 2 i 4 mg	Comp de 1 mg
Posologia	1 parxe pel matí TD de 30/d/4 setm, seguir TD 20/d/4 setm i seguir amb TD 10/d/ 2-4 setm	Inicialment 1 xiclet de 2 mg quan sigui precis (el més habitual és de 8-10 al dia). Si precisa més de 20 xiclets al dia s' aconsellaran els xiclets de 4 mg. Dosi màxima 60 mg/dia. Reduir progressivament fins deixar-los en el termini de 1-3 m	Inicialment 1 comp de 1 mg quan calgui Habitualment 12c/d Dosi màxima/d: 24 mg Durant 1-3 mesos
Instruccions	Abstinència de fumar Es col·locaran sobre pell sana en zones seques i sense pel: tronc, part superior del braç o malucs. En dones no aplicar sobre el pit. Es retiren abans d'anar a dormir. Es poden banyar amb el parxe.	Informar molt bé com mastegar: lentament fins percebre el gust "amarg", després col·locar-lo sota la llengua per a facilitar l'absorció, Quan perdi el gust, mastegar-lo una mica més, mantenir-lo a la boca uns 30 min Evitar menjar o beure 15 min. Abans o durant el seu ús (augmenta la seva absorció i els efectes secundaris)	Més senzill i millor gust que els xiclets
Contraindicacions específiques (*)	Patologia dermatològica generalitzada	Problemes dentaris, trast de l'ATM, faringitis crònica	Faringitis crònica
Efectes adversos més freqüents	Reaccions dèrmiques locals, alteracions del son, cefalea	Irritació bucal, singlot, dispèpsia, dolor mandibular	Idem xiclet
Noms comercials	Nicotinell parxes TTS 30®, 20 i 10 (7, 14 o 28 parxes)	Nicomax 2 mg® (30, 105 u) Nicorette 4 mg® (30, 105 u) Tenen presentacions Mint o Fruit (igual preu)	Nicotinell Mint 1 mg® (36c)
Preu tractament	196 – 231.- €	8-10 xiclets/d/ 2-3 m: 84 - 157.- €	12 c/d/1-3 m: 124 - 372.- €

(*) Contraindicacions generals: IAM recent, arítmies cardíques severes, àngor inestable, ICC avançada, embaràs, lactància, úlcus actiu.

B.2. Farmacològic amb bupropion:

- És un antidepressiu amb accions dopaminèrgiques i adrenèrgics.
- Està contraindicat en pacients amb antecedents comicials (recent o antic), anorèxia o bulímia, trast bipolar, cirrosi hepàtica, tumor SNC, ús d'IMAO o anticomicials, deshabitació alcohol o benzodiazepines.
- Posologia:
 - Inici del tractament 150 mg/dia/6 dies i passar a 150mg/12h/7-9 setmanes.
 - Es recomana deixar el tabac durant la segona setmana de tractament.
- Si no s'aconsegueix la deshabitació en les 5-7 setmanes suprimir el tractament.
- Hi ha algun estudi en el que s'associa el bupropion i substituïts de la nicotina però falta experiència d'ús per recomanar-ho.
- Nom comercial: Syntabac o Quomen®.
 - Presentació: 150 mg (30, 60, 100 comp). Preu: 49, 85, 141.- euros respectivament.
 - Comprimits necessaris durant 7-9 setm (90-118 comp). No financiable per la SS.

B.3. Altres tractaments farmacològics:

- Valorar l'ús d'àcid **acetilsalicílic** 100 mg/d (prevenció primària) si el risc coronari (REGICOR) $\geq 15\%$ als 10 anys.
- En cas d'ansietat important valorar: **diazepam**: 2-5 mg/12-24 h/8-10 d vo.
- Altres tractaments:
 - Premedicació amb **nortriptilina**: dosi d'inici amb 25 mg/d, dosi de manteniment 25-100 mg/d/3-10 setmanes. Deixar el tabac entre els 10-28 dies d'iniciar el tractament.
 - **Varenicilina**. És un agonista parcial dels receptors nicotínics.
 - Eficàcia: sembla ser més eficaç que bupropion en mantenir l'abstinència tabàquica a llarg termini (1 any), no existeixen diferències amb el TSN.
 - Seguretat: náusees (30%), reaccions neuropsiquiàtriques (trast del comportament, somnolència, simptomatologia depressiva que pot incloure ideació suïcida o intent de suïcidi. Alerta de seguretat per l'AEM (Ref: 2008/01). A més hi estudis que contemplen risc d'accidents isquèmics cardíacs greus.
 - Contraindicació: embaràs, lactància, persones d'edat < 18 anys i > 75 anys.
 - Dosi: 0,5 mg/24 h/3 d, seguir amb 0,5 mg/12 h/3 d més i continuar 1 mg/12 h/12 setm. Nom comercial: Champix®. Preu tractament complet: 360.- euros.
 - Rimnabant. Encara no comercialitzat. Un comitè assessor de la FDA recomana no aprovar-lo per motius de seguretat (<http://w3.icf.uab.es/notibg/>).
 - Esprai nasal de nicotina (dosi inicial): 1 aplicació (0,5mg) en cada fosa/60 min/3-6 m. Dosi màx: 40 dosis/d/3-6 m. CI en malalties greus de les fosses nasals. Efectes secundaris: irritació, picor, obstrucció nasal, esternuts. No comercialitzat a l'Estat espanyol.

Seguiment i control

- Escollir el dia D.
- Proposar una visita uns pocs dies abans del dia D i un seguiment posterior als 7-15-30 dies segons les necessitats del pacient.
- Plantejar exercicis de relaxació, la utilització d'infusions, etc.
- Valorar la sol·licitud d'una espirometria en els fumadors que portin més de 15 anys pel risc de trobar una reducció dels fluxos mitjos 25-75%.

Situacions especials

- Embaràs, lactància, DM, presència de MCV i d'altres FRCV.
 - En aquests casos el Consell Mínim hauria de ser prioritari en cada visita.