

La deshabituación tabáquica. Papel de la enfermería

Autores: Gracia Roche, Alejandra (Graduada en Enfermería); Hernández Ruiz, Ana Belén (Graduada en enfermería); Dolset Guerrero, Cristina (Graduada en Enfermería); Valero Martínez, Alejandro (Graduado en Enfermería); Villagrasa Alcaine, Ignacio (Graduado en Enfermería).

Público: Enfermería. **Materia:** Educación para la salud. **Idioma:** Español.

Título: La deshabituación tabáquica. Papel de la enfermería.

Resumen

El consumo de tabaco constituye una de las principales causas de mortalidad evitable en el mundo occidental, siendo además uno de los factores de riesgo de varias enfermedades crónicas. El control y la prevención del tabaquismo son aspectos fundamentales para ayudar a erradicar las consecuencias nocivas del tabaco para la salud. Supone un gran reto profesional el realizar una intervención efectiva de enfermería mediante la educación para la salud en la lucha contra el tabaquismo. El objetivo es reflejar las estrategias preventivas más efectivas desde enfermería para conseguir la deshabituación tabáquica en los fumadores activos.

Palabras clave: Enfermería, tabaco, dejar de fumar y ejercicio.

Title: Smoking Cessation. The Role of Nursing.

Abstract

Tobacco consumption is one of the main causes of avoidable mortality in the western world, as well as one of the risk factors of several chronic diseases. Control and prevention of smoking are key areas in order to help to eradicate the harmful consequences of tobacco for human health. Carrying out a successful nursing intervention through education for health in the fight against tobacco use is a challenging professional task. The aim of this paper is to reflect the most effective preventive strategies carried out by nurses to achieve smoking cessation in active smokers.

Keywords: Nursing, tobacco, smoking cessation and exercise.

Recibido 2018-07-15; Aceptado 2018-07-20; Publicado 2018-08-25; Código PD: 098062

INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN

El consumo del tabaco constituye una de las principales causas de mortalidad evitable en el mundo occidental, siendo además uno de los factores de riesgo de varias enfermedades crónicas como diversas neoplasias, enfermedades del aparato respiratorio y patologías cardiovasculares.

El control y la prevención del tabaquismo son aspectos fundamentales para ayudar a erradicar las consecuencias nocivas del tabaco para la salud. Una gran parte de los fumadores quiere dejar de fumar pero la mayoría declara que no saben cómo hacerlo ni a quién tienen que pedir ayuda. En este sentido, en nuestro sistema sanitario, el primer contacto se establece en los Servicios de Atención Primaria y, habitualmente, con el personal de enfermería. Parece pues necesario, y es tarea de las instituciones sanitarias, crear nuevas estrategias, además de las medidas ya introducidas, para poder conseguir la deshabituación tabáquica de los fumadores activos basándose en la educación, la promoción de la salud y el control de la evolución de la deshabituación.

Por un lado, se ve el poco interés por parte de la población en general en cómo aprender a dejar de fumar; y por otro, muchos fumadores refieren grandes dificultades para llegar a superar su adicción sin ayuda y no saben a quién acudir. No se sabe con certeza si la causa de no realizar y promover hábitos saludables es por falta de concienciación o por la ausencia de estrategias eficaces. Por ello, realizaremos una revisión bibliográfica, de los últimos 10 años, para poder reflejar las estrategias preventivas más efectivas que se desarrollan desde enfermería para conseguir la deshabituación tabáquica en los fumadores activos.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Tras el análisis, diversos autores afirman que la mayoría de los fumadores activos quieren dejar de fumar. Samarin et al, añaden que en conjunto tienen grandes dificultades para conseguirlo sin ayuda, aunque son muy pocos los que la solicitan. Por el contrario, Piñeiro et al., informan que la mayoría de los fumadores no quieren dejar de fumar.

Actualmente, en el campo de la prevención de la enfermedad y promoción de la salud, se espera que los futuros médicos y enfermeras no solo sepan cómo tratar las enfermedades sino que sean modelos a imitar. Diversos autores, coinciden en que el prestar ayuda para dejar el hábito tabáquico forma parte de las competencias del personal de enfermería, que es el principal agente de cambio, por tener un mayor contacto con los usuarios, e infundir en ellos mayor confianza, lo que le convierte en un modelo a seguir.

González et al., observaron que solo un 54,4% de los fumadores entrevistados recibieron recomendaciones del personal de la salud para dejar de fumar. A su vez, afirman que los profesionales de la salud deberían adquirir un papel más relevante en el cese del hábito tabáquico puesto que algunas veces ni siquiera ofrecen consejo ni prestan ayuda. Jamal et al., afirman que más del 50% de los fumadores tienen contacto con un profesional de la salud anualmente, proporcionando oportunidades clave para el asesoramiento y tratamiento.

González et al., también reflejan la posición de privilegio de enfermería que les permite aconsejar y promover cambios en el estilo de vida. Por esta razón, la formación de los profesionales de enfermería en relación con la adicción tabáquica es de vital importancia, para reducir su prevalencia y desarrollar conductas saludables que son imprescindibles a la hora de desempeñar su papel de modelo ante la comunidad.

Cato et al. y Alonso et al., afirman que la falta de formación y de entrenamiento del personal sanitario constituyen barreras importantes para poder actuar en este campo. Además, Cato et al., añadían que la falta de tiempo es otro de los factores que dificultan el asesoramiento.

El hecho de que los profesionales se sientan formados y capacitados para poder intervenir en el manejo del tabaquismo, incrementará su compromiso a la hora de interactuar con sus pacientes en la deshabituación tabáquica, cumpliendo así con el modelo que les exige la sociedad, y consiguiendo que el éxito del abandono sea más efectivo.

Este hecho se puso de manifiesto en los estudios de Alonso et al., Borrelli et al. y Carson et al.. En el primero, las enfermeras recibieron una formación previa sobre la cesación del hábito de fumar antes de iniciar la terapia grupal con los pacientes, donde se abordaban diferentes aspectos: información sobre el tabaco, control de estímulos, estrategias para controlar los síntomas de la abstinencia, entrenamiento en prevención de la recaída, etc.; esto generó un aumento de la tasa de abandono. En el segundo y en el tercero, las enfermeras, tras un proceso de formación, mostraban un aumento en la efectividad del consejo antitabaco. Eran más propensas a preguntar acerca del hábito de consumo, evaluaban la disposición de los usuarios para dejar de fumar y realizaban un seguimiento de los pacientes, y con ello conseguían incrementar la confianza de los fumadores para alentar el cambio.

Por otra parte, que los enfermeros tengan un mayor comportamiento de autocuidado en relación al tabaquismo resulta más eficaz a la hora de dar consejos. Movilizar al colectivo de enfermería para conseguir cambios en su conducta es vital, primero por coherencia, y desde ella para que antepongan el aspecto preventivo al meramente curativo. Es fundamental reforzar el ámbito de la protección desarrollando conductas preventivas. Desde ellas se podrá intervenir y convencer para que aquellos pacientes que no fuman traten de evitarlo y aquellos que sí lo hacen busquen la forma de revertir la situación.

Así pues, incorporar el control y el seguimiento como práctica general de enfermería, de tal modo que todos los pacientes tengan la oportunidad de preguntar sobre su hábito y obtener consejo para dejar de fumar, aumenta el éxito en la deshabituación evitando a su vez las recaídas.

Algunos fumadores no intentan dejar de fumar por la falta de percepción de los riesgos que ocasiona este hábito y por la posible creencia de una falsa sensación de "seguridad" de aquellos que consumen un número menor de cigarrillos. De ahí la importancia de que los fumadores dispongan o reciban unos conocimientos óptimos para que puedan tomar unas medidas preventivas adecuadas.

Regalado et al., afirman que es recomendable informar sobre los riesgos de la salud derivados del consumo del tabaco así como de los beneficios que se obtienen tras dejar el hábito tabáquico. En este sentido, Izquierdo et al., demostraron que la mayoría de los participantes de su estudio intentó dejar de fumar después de aplicar una estrategia basada en el incremento y verificación del nivel de conocimientos sobre los efectos nocivos que produce el tabaco. De hecho, Borrelli et al., observaron que aquellos fumadores que buscaban tratamiento para dejar de fumar tenían una alta percepción sobre los riesgos que producía el tabaco.

Chan et al., demostraron que las madres de niños enfermos, que habían recibido educación por parte de enfermería para ayudar a sus maridos a dejar de fumar, tenían mayor conocimiento sobre los efectos nocivos del tabaco y sobre la salud, y habían conseguido reducir el tabaquismo del entorno de su hijo.

Pero para formar y aconsejar hay que estar bien instruido previamente. Las enfermeras que realizan intervenciones breves y no están capacitadas en el tema del abordaje del tabaquismo, son menos efectivas que aquellas que utilizan intervenciones con seguimiento y sí están especializadas en el tema.

Borrelli et al. afirman que se debe individualizar cada terapia, es decir, hay que tener en cuenta las características de cada fumador así como su edad y su estado de salud, eligiendo la estrategia más acorde a sus características.

En la misma línea, para Rodríguez y Bejarano, la individualidad del problema o de la situación representa otro de los aspectos de gran importancia a la hora de educar. Es decir, no se pueden aplicar siempre los mismos mensajes sin considerar las peculiaridades de las personas y sus circunstancias y entornos. En el caso del tabaquismo, no se suelen tener en cuenta la multitud de factores que influyen, incidiendo más los aspectos sociales y culturales que los biológicos. Una característica individual es la edad. Pbert et al., individualizaron su intervención ofreciendo un consejo breve por parte de enfermería a un grupo de adolescentes. Se observó que la prevalencia de adolescentes que fumaban se redujo significativamente.

Samarin et al., observaron que tres cuartas partes de los exfumadores a los que se les entrevistó dejaron de fumar sin ayuda, es decir, sin utilizar ningún método farmacológico o de cualquier otro tipo. En el mismo sentido, García et al., encontraron que casi la mitad de los exfumadores encuestados manifestaban no haber recibido ningún tipo de consejo para abandonar la adicción. Estos datos apoyan la hipótesis de que una buena motivación puede ayudar al cese del hábito.

Según Lira-Mandujano et al., dentro de los tratamientos psicológicos, las estrategias más efectivas son la técnica de autocontrol y el entrenamiento en las habilidades afrontamiento. Pero la mayoría de los autores coincide en que, a pesar de tener las habilidades, la actitud y los conocimientos necesarios, no existe ninguna estrategia efectiva para dejar de fumar si no se tiene motivación, condición fundamental que incrementa las posibilidades de éxito. No obstante, en otros trabajos, también afirman que el éxito para dejar de fumar se relaciona con la frecuencia del consejo antitabáquico y con el número de intentos por dejar de hacerlo.

Por otro lado, diversos autores han observado que la práctica físico-deportiva se asocia con una menor prevalencia de consumo de tabaco. La prevalencia del tabaquismo era menor en aquellos que realizaban una práctica de deporte intensa o de manera habitual a diferencia de los que realizaban ejercicio ocasional o eran sedentarios.

CONCLUSIONES

- El profesional de enfermería es de vital importancia en el campo de la deshabituación tabáquica por ser el principal agente de cambio, ocupando una situación de privilegio que le permite aconsejar promoviendo estilos de vida saludable.
- Los principales problemas del personal de enfermería para intervenir son la alta prevalencia de fumadores en el colectivo; la falta de formación en el campo de la deshabituación tabáquica; y la falta de coherencia entre el comportamiento personal y el deber profesional.
- Son factores fundamentales y efectivos en la deshabituación la motivación, el recibir unos conocimientos óptimos sobre los efectos nocivos del tabaco y la frecuencia del consejo tabáquico.
- La práctica regular de ejercicio físico se asocia con una menor prevalencia de consumo de tabaco y tiene un resultado positivo en la adherencia al tratamiento para abandonar el tabaco.

Bibliografía

1. Rodríguez MA, Pineda SA, Vélez LF. Características del consumo de tabaco en estudiantes de enfermería de la Universidad de Antioquia (Colombia). Investigación y Educación en Enfermería [Revista en Internet] 2010 Noviembre. [Citado 8 de Febrero de 2016]; 28(3): 370-383. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=105215721008>
2. Solano S. Introducción. En de Higes EB; Perera L. Manejo diagnóstico y tratamiento del tabaquismo en la práctica clínica diaria. 1ª Edición. Barcelona: SEPAR; 2015. p. 7-8.
3. Gallardo MÁ, Grasa I, Beni D, Esteban A. Consejería de Salud y Servicios Sanitarios del Principado de Asturias [monografía en Internet]; 2008 [citado 4 de Enero de 2016]. Disponible en: https://www.asturias.es/Astursalud/Ficheros/AS_Salud%20Publica/AS_Drogas/Tabaco/Programa/Guia%20Antitabaco%20protegido.pdf.
4. Fitzpatrick P, Gilroy I, Doherty K, Corradino D, Daly L, Clarke A, et al. Implementation of a campus-wide Irish hospital smoking in 2009: prevalence and attitudinal trends among staff and patients in lead up. Health Promot Int [Revista en internet] 2009. [Citado 8 de Mayo de 2016]; 24: 211-222. Disponible en: <http://heapro.oxfordjournals.org/content/24/3/211.long>
5. Rodríguez L, Bejarano I. Prevención y promoción de la salud en el personal de enfermería: el tabaquismo. Cuadernos de la Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales Universidad Nacional de Jujuy [Revista en Internet] 2009 Diciembre. [Citado 15 Febrero 2016]; 37: 161-177. Disponible: http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1668-81042009000200007&lang=pt
6. González MJ, Morales JM, Fernández JM, Achiong F, Díaz O. Prevalencia del hábito de fumar y factores asociados. Municipio Matanzas 2009-2010. Revista Médica Electrón [Revista en Internet] 2013 Noviembre. [citado 5 de Marzo de 2016]; 35(6): 586-595. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1684-18242013000600003&lang=pt
7. Izquierdo R, Ochoa MR, Casanova MC, Díaz MÁ. El tabaquismo y su prevención educativa en la población de un consultorio médico. Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río [Revista en Internet] 2015 Agosto. [citado 20 de Febrero de 2016]; 19(4): 642-651. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942015000400008
8. Blanco MC, Fernández E. Efectividad de un programa de deshabituación tabáquica llevado a cabo en el centro de salud de Tapia Casariego (Principado de Asturias). Enfermería Comunitaria (Revista SEAPA) [Revista en Internet] 2015 Mayo. [citado 21 de Mayo de 2016]; 3(2): 23-34. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5109102>
9. Ruiz F, Isorna M, Ruiz-Risueño J, Vaquero R. Consumo de tabaco en adultos el sureste español y su relación con la actividad físico-deportiva y familia. Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación [Revista en Internet] 2014. [citado 21 de Mayo de 2016]; 26: 27-33. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4771619>
10. Borrelli B, Hayes RB, Dunsiger S, Fava JL. Risk perception and smoking behavior in medically ill smokers: A prospective study. Addiction [Revista en Internet] 2010 Junio [citado 21 de Mayo de 2016]; 105(6): 1100-1108. Disponible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2908209/>
11. Tejada CAO, Ewerling F, dos Santos AMA, Bertoldi AD, Menezes AM. Factors associated with smoking cessation in Brazil. Cad. Saúde Pública [Revista en Internet] 2013 Agosto. [citado el 15 de Mayo de 2016]; 29(8): 1555-1564. Disponible en: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2013000800008
12. Hall SM, Shi Y, Humfleet GL, Muñoz RF, Reus V, Prochaska JJ. Smoking Cessation Abstinence Goal in Treatment-Seeking Smokers. Addict Behav [Revista en Internet] 2015 Marzo. [citado 15 de Mayo de 2016]; 0: 148-153. Disponible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4273741/>
13. Varela MV, Anido T, Rovira M, Goja B, Tubino M, Alfonso G. Factores asociados con la abstinencia y eficacia de un programa de cesación de tabaquismo. Revista Médica de Uruguay [Revista en Internet] 2007 Marzo. [citado el 14 de Abril de 2016]; 23(1): 25-33. Disponible en: http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?pid=S1688-03902007000100004&script=sci_arttext

14. Willemsen MC, Wiebing M, Van Emst A, Zeeman G. Helping smokers to decide on the use of efficacious smoking cessation methods: a randomized controlled trial of a decision aid. *Addiction [Revista en Internet]* 2006 March [citado el 21 de Mayo de 2016]; 101(3): 441-449. Disponible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16499517>
15. Rice V, Hartmann-Boyce J, Stead L. Nursing interventions for smoking cessation. *Cochrane Database of Systematic Reviews [Revista en Internet]* 2013 Agosto. [citado 15 de Mayo de 2016]; 8(CD001188). Disponible en: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/14651858.CD001188.pub4/epdf>
16. Samarin E, Gómez B, Villalobos A, Botello ML, Olgún J, López F. Métodos empleados y motivos para dejar de fumar de los exfumadores. *Revista Clínica de Medicina de Familia [Revista en Internet]* 2014 Junio. [citado 20 de Febrero de 2016]; 7(2): 89-95. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1699-695X2014000200002
17. Piñeiro B, Fernández E, López-Durán A, Becoña E. ¿Mejora la entrevista motivacional la eficacia del tratamiento psicológico para dejar de fumar?. *Anales de Psicología [Revista en Internet]* 2014 Enero. [citado 20 de Febrero de 2016]; 30(1): 123-132. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-97282014000100013
18. Pericás J, Ayensa JÁ, Milán J, Contreras P, Sierra F, Sureda AM. El hábito tabáquico en el colectivo de colegiados en enfermería de la Comunidad de las Islas Baleares. *Index Enfermería [Revista en Internet]* 2007 Octubre. [citado 2 de Marzo de 2016]; 16(58): 26-30. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962007000300005
19. Cato K, Hyun S, Bakken S. Response to a Mobile Health Decision Support System for Screening and Management of Tobacco Use. *Oncol Nurs Forum [Revista en Internet]* 2014 Marzo. [citado 15 de Mayo de 2016]; 41(2): 145-152. Disponible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4425206/>
20. Jamal A, Dube S, Malarcher A, Shaw L, Engstrom M. Tobacco use screening and counseling during physician office visits among adults. *National Ambulatory Medical Care Survey and National Health Interview Survey, United States, 2005-2009. Centers for Disease Control and Prevention (CDC) [Revista en Internet]* 2012 Junio. [citado 21 de Mayo de 2016]; 61: 38-45. Disponible en: <https://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/su6102a7.htm>
21. Urueña JMR, Burón A, Sala M, Serra C, Diaconu A, Macià F. Evolución del consumo de tabaco en trabajadores de un hospital de Cataluña. *Revista Española Salud Pública [Revista en Internet]* 2013 Agosto. [citado 14 de Febrero de 2016]; 87(4): 407-417. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272013000400010
22. Borrelli B, Lee C, Novak S. Is provider training effective? Changes in attitudes towards smoking cessation counseling and counseling behaviors of Home Health Care Nurses. *Prev Med [Revista en Internet]* 2008 April. [citado 8 de Mayo de 2016]; 46(4): 358-363. Disponible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2846596/>
23. Carson KV, Verbiest ME, Crone MR, Brinn MP, Esterman AJ, Assendelft WJ, et al. Training health professionals in smoking cessation. *Cochrane Database of Systematic Reviews [Revista en Internet]* 2012 Mayo [citado 5 de Mayo de 2016]; 5. Disponible en: <http://www.biblioteca.cochrane.com/control.php?URL=/PDF/CD000214.PDF>
24. García S, Bértola D, Barone V, Guarino B, Torres N, Tarrés MC, et al. Recomendación de abandono del tabaquismo en una muestra de adultos de la ciudad de Rosario. *Revista de Argentina de cardiología [Revista en Internet]* 2015 Febrero. [citado 21 de Mayo de 2016]; 83(1): 49-54. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=305336837011>
25. Regalado J, Lara G, Osio J, Ramírez A. Tratamiento actual del tabaquismo. *Salud pública México [Revista en Internet]* 2007 Enero. [citado 19 de Febrero de 2016]; 49(2): 270-279. Disponible en: <http://www.scielosp.org/pdf/spm/v49s2/a18v49s2.pdf>
26. Chan SSC, Wong DCN, Lam TH. Will mothers of sick children help their husbands to stop smoking after receiving a brief intervention from nurses? Secondary analysis of a randomised controlled trial. *BMC Pediatrics [Revista en Internet]* 2013 Abril. [citado 8 de Mayo de 2016]; 13(50). Disponible en: <http://bmcpediatr.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2431-13-50>
27. Pbert L, Druker S, DiFranza JR, Gorak D, Reed G, Magner R, et al. Osganian S. Effectiveness of a School Nurse-Delivered Smoking-Cessation Intervention for Adolescents. *Pediatrics [Revista en Internet]* 2011 Julio. [citado 21 de Mayo de 2016]; 128:

926-936. Disponible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3208959/>

28. Lira-Mandujano J, González-Betanzos F, Carrascoza CA, Ayala VHE, Cruz-Morales SE. Evaluación de un programa de intervención breve motivacional para fumadores: resultados de un estudio piloto. Salud Mental [Revista en Internet] 2009 Febrero. [citado 20 de Febrero de 2016]; 32(1): 35-41. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-33252009000100005

29. Ruiz F, de la Cruz E, Ruiz-Risueño JR, García ME. Patrones de tabaquismo en jóvenes y práctica de actividad físico-deportiva durante el tiempo libre. Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación [Revista en Internet] 2008. [citado 21 de Mayo de 2016]; 14: 75-79. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3311303>