

Tabaquismo y trastorno mental grave

El consumo de tabaco es la principal causa de muerte evitable en los Estados Unidos y ocasiona aproximadamente una de cada cinco muertes; es decir, más de 480 000 al año. En promedio, las personas que fuman mueren 10 años antes que las que no fuman. La nicotina, presente de forma natural en la planta de tabaco, es la principal responsable de la adicción al tabaco. Cuando una persona fuma un cigarrillo, la nicotina ingresa a los pulmones, es absorbida por el torrente sanguíneo y viaja hasta el cerebro en cuestión de segundos. El humo del tabaco además contiene productos químicos que son perjudiciales tanto para el fumador como para las personas que están expuestas al humo de segunda mano. El humo del tabaco contiene más de 7000 productos químicos, de los cuales al menos 250 de ellos son perjudiciales para la salud.

TABAQUISMO Y TRASTORNO MENTAL GRAVE

Las personas con trastorno mental grave (Serious Mental Illness, SMI) son más propensas a fumar cigarrillos que las que no lo tienen. Aproximadamente un tercio de los cigarrillos en los EE. UU. son fumados por adultos con SMI y más del 60% de estas personas son fumadores crónicos. Las investigaciones indican que los fumadores con SMI que logran dejar de fumar no experimentan peores síntomas. Los fumadores con SMI eligen dejar de fumar y lo logran, a tasas similares a las de la población en general. Preguntarle a su cliente si fuma y recomendar a los fumadores que dejen de fumar es muy importante para promover el abandono del consumo de tabaco. Si su cliente decide dejar de fumar, es posible que deba reducirse su dosis de medicamentos de tratamiento psiquiátrico (ya que fumar puede aumentar la descomposición de los medicamentos en el cuerpo). Otro beneficio de dejar de fumar es que esta disminución de la dosis de hecho puede reducir los efectos secundarios causados por algunos medicamentos psiquiátricos. Las investigaciones y la experiencia demuestran que la orientación, los medicamentos y las terapias de reemplazo de nicotina (como parches y chicles) son muy eficaces para ayudar de manera exitosa a los adultos con SMI a dejar de fumar.

BENEFICIOS DE DEJAR DE FUMAR

- ✓ Frecuencia cardíaca y presión arterial más bajas
- ✓ Mejor circulación y función pulmonar
- ✓ Menos tos, sibilancia y flema
- ✓ Mejor sentido del olfato y el gusto
- ✓ Reducción de riesgo de contraer cáncer, especialmente cáncer de pulmón
- ✓ Reducción del riesgo de cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular y enfermedad pulmonar obstructiva crónica
- ✓ Reducción de riesgo de infertilidad en las mujeres en edad reproductiva
- ✓ ¡Más dinero! Dejar de fumar un paquete por día ahorra hasta \$150 por mes.
- ✓ Reducción de la exposición de los miembros de la familia y amigos al humo de segunda mano

ABSTINENCIA A LA NICOTINA

Cuando una persona deja de fumar, su cuerpo tiene que adaptarse a la ausencia de nicotina. Durante este período de ajuste, puede presentar síntomas que duran entre un par de días y un par de semanas. Asegúrese de que los clientes sean conscientes de lo que pueden experimentar en este tiempo y que solo es temporal.

- Dificultad para dormir
- Sentirse apenado o triste
- Sentirse irritable, tenso o de mal humor
- Problemas para pensar con claridad y concentrarse
- Sentirse inquieto, nervioso o ansioso
- Frecuencia cardíaca más lenta
- Tener más hambre
- Dolor de cabeza

Asegúrese de controlar los síntomas y remitir a los clientes a los proveedores de salud para que ajusten sus medicamentos y les proporcionen apoyo adicional, según sea necesario, durante el período de ajuste. Aunque los síntomas de abstinencia pueden desaparecer después de unas semanas, las ganas de fumar pueden persistir más tiempo.

FUMAR DAÑA LOS ÓRGANOS Y AFECTA LA APARIENCIA

- El tabaquismo es la principal causa de cáncer (y de muerte por cáncer), en particular el cáncer de pulmón, esófago, laringe, boca, garganta, riñón, vejiga, páncreas, estómago y cuello uterino, así como de leucemia mieloide aguda.
- Fumar aumenta el riesgo de contraer enfermedades cardiovasculares, accidentes cerebrovasculares, aneurisma aórtico (un bulto en forma de globo en una arteria en el pecho), fracturas de cadera y cataratas.
- Los fumadores tienen mayor riesgo de contraer bronquitis crónica y enfisema (también llamada enfermedad pulmonar obstructiva crónica), asma, neumonía y otras infecciones de las vías respiratorias.
- Las mujeres que fuman estando embarazadas tienen mayor riesgo de que su bebé nazca de manera prematura y con muy bajo peso. Las mujeres que fuman durante el embarazo o cerca de su bebé aumentan el riesgo de que este muera por Síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL).
- Los hombres que fuman tienen mayor riesgo de sufrir disfunción eréctil.
- Fumar acelera el envejecimiento de la piel lo cual puede generar la aparición de arrugas prematuras.
- Fumar puede manchar los dientes de color amarillo y causar mal aliento. También puede causar enfermedad en las encías y ocasionar pérdida dental.
- Fumar no solo afecta al fumador sino que puede causar daños significativos a familiares y amigos que puedan estar expuestos al humo del cigarrillo. Los niños expuestos al humo de segunda mano tienen mayor riesgo de sufrir infecciones de oído, resfríos, neumonía, bronquitis y asma más grave. La exposición al humo de segunda mano retarda el crecimiento de los pulmones de los niños y puede ocasionarles tos, sibilancias y fatiga. En los adultos, el humo de segunda mano puede ocasionar enfermedades cardiovasculares, accidentes cerebrovasculares y cáncer de pulmón.



NUNCA ES DEMASIADO TARDE PARA DEJAR DE FUMAR



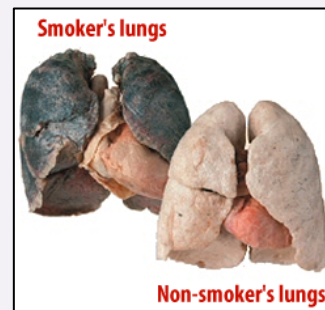
- **Dejar de fumar a los 30:** Estudios realizados han demostrado que los fumadores que dejan de fumar a los 30 años reducen en más de un 90 por ciento su riesgo de morir prematuramente a causa de enfermedades relacionadas con el tabaco.
- **Dejar de fumar a los 50:** Las personas que dejan de fumar a los 50 años reducen en un 50 por ciento su riesgo de muerte prematura en comparación con aquellos que continúan fumando.
- **Dejar de fumar a los 60:** Incluso quienes dejan de fumar a los 60 o más viven más que quienes continúan fumando.

RECURSOS ADICIONALES

- Consejos para crear un plan para dejar de fumar: <https://smokefree.gov/build-your-quit-plan>
- SmokefreeTXT, programa basado en mensajes de texto diseñado para ayudar a adolescentes y adultos a dejar de fumar: <http://smokefree.gov/smokefreetxt>
- Encuentre aplicaciones útiles para teléfonos inteligentes en: <http://smokefree.gov/apps-quitstart>
- Número nacional gratuito de acceso a una línea estatal para dejar de fumar: 1800-QUIT-NOW (784-8669)
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (EE. UU.). 2010. *Cómo el humo del tabaco causa enfermedades: Un Informe del cirujano general*: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK53017/>
- "Ayuda para fumadores y otros consumidores de tabaco", un folleto de doce páginas sobre los beneficios y pasos para dejar de fumar: <https://www.ahrq.gov/professionals/clinicians-providers/guidelines-recommendations/tobacco/clinicians/tearsheets/helpsmokers.html>
- Recursos SAMHSA sobre cómo dejar de fumar y la salud del comportamiento: <http://www.integration.samhsa.gov/health-wellness/wellness-strategies/tobacco-cessation-2>
- Recursos para el personal y los clientes sobre cómo dejar de fumar y la salud del comportamiento: <http://smokingcessationleadership.ucsf.edu/BehavioralHealth.htm>

CÓMO AYUDAR A LOS CLIENTES A DEJAR DE FUMAR

FRECUENCIA	ACCIÓN	LISTA DE CONTROL	NOTAS
En marcha	Pregunte a su cliente -“¿Fuma?” durante la Interacción inicial	¿Fuma el cliente? Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Haga que el plan de bienestar de su cliente incluya el abandono del tabaco. ▪ Según corresponda, continúe preguntando acerca de fumar durante futuras interacciones para fomentar una discusión sobre el hábito de fumar y dejar de fumar.
En marcha	Evalúe si su cliente está dispuesto a dejar de fumar- “¿Desea dejar de fumar?”	¿Esta su cliente dispuesto a dejar de fumar? Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Proporcione recursos (enumerados anteriormente) para ayudar a los clientes que estén dispuestos a dejar de fumar. ▪ Recomiende al cliente un programa, disponible en su área, para dejar de fumar. ▪ Si el cliente no está dispuesto a dejar de fumar: <ul style="list-style-type: none"> - Recuérdle discretamente los riesgos de fumar. - Recomiende reducir gradualmente el número de cigarrillos que fuma por semana. - Cuéntele cómo el consumo de tabaco impide alcanzar las metas personales. - Discuta las ventajas y desventajas de fumar y dejar de fumar. - Adopte la perspectiva del cliente y bríndele apoyo y aliento.
En marcha	Aconseje a su cliente dejar de fumar, proporcionando recordatorios discretos.	¿Aconsejó a su cliente a que deje de fumar? Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	
En marcha	Asista a los usuarios de tabaco con el establecimiento de un “plan para dejar de fumar”.	¿Trabajó con el cliente para definir un plan de acción? Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Trabaje junto al cliente para definir una “fecha para dejar de fumar”. ▪ Aconseje a los clientes a deshacerse de los productos con tabaco antes de la “fecha de dejar de fumar” o en esa misma fecha. ▪ Aconseje a los clientes a buscar ayuda por parte de amigos y familiares o participar en un grupo u otro programa que le aporte ayuda adicional. ▪ Ayude a identificar y abordar los factores desencadenantes y las situaciones de alto riesgo que pueden causar antojos. Los desencadenantes comunes incluyen alcohol, estrés, conducir vehículos y descansos en el trabajo. ▪ Ayude a enfrentar la situación y resolver los problemas que puedan surgir al dejar de fumar. ▪ Considere la idea de programar una cita con el médico de cabecera de su cliente para tratar las opciones de medicamentos recetados que lo ayuden a dejar de fumar. ▪ Considere la idea de programar una cita con el proveedor de salud del comportamiento de su cliente para tratar los ajustes necesarios en la medicación. ▪ Discuta las metas a largo y corto plazo y ayude a identificar las razones para dejar de fumar.
En marcha	Organice visitas de seguimiento para controlar el progreso y las recaídas.	¿Está su cliente cumpliendo con los objetivos para dejar de fumar? Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si la respuesta es no, ¿lo orientó sobre cómo hacer para lograrlos? Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Reúname regularmente con su cliente para discutir su progreso. ▪ Proporcione el apoyo y el estímulo necesario para que siga cumpliendo las metas para dejar de fumar. ▪ En caso de una recaída: <ul style="list-style-type: none"> - Aliéntelo a que vuelva a intentarlo. - Determine lo que puede haber ocasionado la recaída de modo que pueda evitarlo en el futuro. - Discuta el uso de medicamentos y los problemas que estos puedan presentarle.



La información y las recomendaciones clínicas se han adaptado de *Harms of Smoking and Health Benefits of Quitting*- <http://www.cancer.gov/cancertopics/factsheet/Tobacco/cessation>. Para obtener más información sobre cómo dejar de fumar, consulte los recursos adicionales. **Puede ayudar a su cliente a utilizar esta lista como punto de partida para priorizar e individualizar estas metas y actividades.**

La Oficina de Coordinación de Medicare y Medicaid (MMCO, Medicare-Medicaid Coordination Office) en los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (CMS, Centers for Medicare & Medicaid Services) busca garantizar que todos los beneficiarios de Medicare y Medicaid tengan acceso a una atención médica constante y de alta calidad que incluya todos los servicios cubiertos por ambos programas. Este documento tiene como objetivo apoyar a los prestadores en la integración y coordinación de la atención médica para los inscritos. No transmite requisitos actuales ni anticipados de prestadores o planes de salud. Para obtener más información, visite www.resourcesforintegratedcare.com. Envíe cualquier comentario sobre este documento o sugerencias de temas para otros documentos a RIC@Lewin.com.