



Medicina de Familia. SEMERGEN



<https://www.elsevier.es/semergen>

160/1022 - TERAPIAS DE NUEVA OLA EN INTERVENCIÓN EN FUMADORES

C.A. Cabrera Rodríguez^a, Á.D. Cortes Pendón^b, I. Mendoza Arnau^c, M.C. Vargas Corzo^d, S.F. Morales Rincón^e, A. Aguilera Sánchez^f, L. Escamilla Ramos^g, R. Díaz García^h, C. Pérez Lucenaⁱ y J.M. Ramos Navas-Parejo^j

^aMédico de Familia. Centro de Salud Albayda. Granada. ^bPsicólogo. Servicios Sociales Ayuntamiento de Granada. ^cMédico de Familia. Radióloga. Hospital de Alta Resolución de Guadix. Granada. ^dMédico Residente 3^{er} año de Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud La Caleta. Zona Norte. Granada. ^eMédico Residente 4^o año de Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud La Caleta. Zona Norte. Granada. ^fMédico de Familia. Centro de Salud La Caleta. Granada. ^gMédico Residente 1^{er} año de Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud La Caleta. Zona Norte. Granada. ^hMédico de Familia. Centro de Salud Albayda. Granada. ⁱMédico de Familia. Centro de Salud Albayda-La Caleta. Granada.

Resumen

Descripción del caso: Pepe y Charo tienen 67 y 52 años, con consumo acumulado, con consumo acumulado de 120 él y de 60 ella. Él tuvo intentos previos de abandono, ella no. Últimamente presentan intención de dejarlo; estadiados en su hoja de problemas en fase contemplativa. Realizamos intervención oportunista con test de Fagerström con dependencia grave, planteándoles visitas programadas para acompañarlos en su proceso de abandono. Intuyen que no conseguirán dejarlo por separado y deciden abordarlo conjuntamente. Primera visita. Tras felicitarlos por aceptar el reto, relatan sus motivaciones: salud -él es diabético, EPOC -, económicos, ejemplo para sus hijas, sentirse libres. Les hacemos lo valioso de las mismas. Preguntamos sobre dificultades en recaídas previas y aprendizajes, y las que piensan que tendrán: ansiedad, no uso del cigarro para relajarse, no poder disfrutar del mismo. Usamos el sumario habitual en entrevista motivacional junto con la metáfora del charco -punto de partida, punto de llegada, donde se encuentran sus valiosas motivaciones, y un charco pestilente que atravesar-. Clarificamos valores usando la metáfora del jardín. Segunda sesión. Tres días sin fumar. Síndrome de abstinencia tolerable. Revisamos las adecuadas modificaciones en sus rutinas. La dificultad estriba en pensamientos: "no aguantaré", "toda la vida sin este placer", "me crea ansiedad salir sin él". Felicitamos por el esfuerzo, volvemos a trabajar la metáfora del charco y del jardín, sus motivaciones; planteamos la metáfora del autobús para aceptar estos pensamientos. Realizamos ejercicios para defusionarse de ellos -observar lo que viene a la mente sin intentar apartarlo ni alterarlo-. Tratamiento: vareniclina, chicles de nicotina; planificación de cigarros complejos, analizando rutinas asociadas para modificarlas en la primera semana de vareniclina, abandonando cigarros menos costosos. Sesiones posteriores. Persistió el abandono, trabajando prevención de recaídas. Pepe recayó en seis meses; ahora está en fase contemplativa de nuevo. Charo continúa sin fumar.

Exploración y pruebas complementarias: Espirometría, componente obstructivo ambos.

Juicio clínico: Fumadores fase de acción.

Diagnóstico diferencial: No precisa.

Comentario final: La terapia de aceptación y compromiso trata de desconectar los eventos privados de las acciones promoviendo la aceptación de los mismos mientras se actúa en una dirección valiosa, pudiéndose aplicar a diferentes ámbitos, utilizando metáforas y ejercicios experienciales. Puede complementar a la entrevista motivacional y la terapia farmacológica en el abandono del tabaco. La validación de los pensamientos que interfieren en el proceso y la defusión de los mismos, así como centrarse en los valores del paciente, ayudan al objetivo.

BIBLIOGRAFÍA

1. Sociedad Andaluza de Medicina Familiar y Comunitaria. Tabaquismo. Abordaje en Atención Primaria. Guía de práctica clínica basada en la evidencia. Granada. Editorial SAMFYC; 2011.
2. Morales Asencio JM (Coord.), Mesa Cruz P, Castro Barea J, Espejo Guerrero J, Calero Fernández MR, Olvera Calderón J, et al. Atención A Las Personas Fumadoras: Proceso Asistencial Integrado. Sevilla: Consejería de Salud ; 2008.
3. Paez Blarrina M, Gutiérrez Martínez O. Múltiples Aplicaciones de terapia de aceptación y compromiso (ACT). Ediciones Pirámide (Grupo Anaya S.A.); 2012. www.edicionespiramide.es.