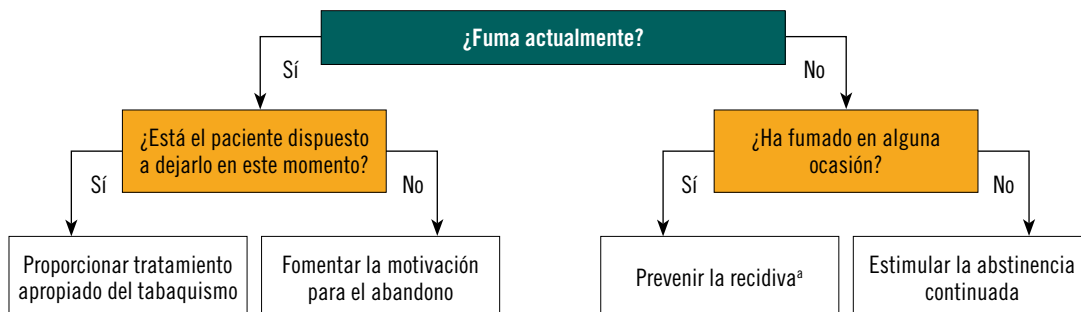


Consejos para abordar el cese tabáquico desde la consulta de atención primaria

1. Establecer el objetivo de la intervención



^aLas intervenciones para la prevención de las recaídas no son necesarias en caso del adulto que no ha consumido tabaco desde hace muchos años.

2. Cálculo del índice paquetes-año

El índice que mejor valora la cantidad de tabaco consumido es el índice paquetes-año (también llamado años-paquete). Es el número de cigarrillos diarios que fuma o ha fumado el paciente multiplicado por los años que lleva fumando esa cantidad y dividido entre 20:

$$\frac{\text{N.º de cigarrillos diarios} \times \text{N.º de años fumando}}{20}$$

20

La denominación años-paquete no da lugar a confusiones (nos indica el equivalente a los años que lleva fumando un paquete diario). Sin embargo, en algunas ocasiones nos encontramos en la literatura la expresión «paquetes al año», claramente equívoca.

3. Preguntas clave y consejos para la entrevista dirigida

Mensaje clave: Aunque la EPOC no es una enfermedad curable, dejar de fumar es la medida más eficaz para prevenir y frenar su progresión.

Datos sobre el consumo de tabaco

- ¿Se fuma en su domicilio?
- ¿Sus parientes y/o amigos fuman?
- ¿Se fuma en su trabajo?
- ¿Fuman delante de usted?

Datos de exposición ambiental

- ¿Qué tipo de calefacción usa o ha usado?
- ¿Cocina o ha cocinado con leña?
- ¿Vive usted en una zona con contaminación atmosférica?
- ¿Dónde trabaja usted y cuál es su puesto de trabajo? ¿Está expuesto a humos, polvo o gases tóxicos?

Infecciones respiratorias previas

- ¿Ha tenido tuberculosis?
- ¿Tuvo infecciones respiratorias repetidas de niño o en su juventud?

Enlaces de interés

- www.cnpt.es
- www.estilosdevidasaludable.msssi.gob.es/
- www.fundaciondelcorazon.com

- www.separ.es
- www.aecc.es

