Carpas de salud 2015-2016: servicio profesional farmacéutico de cesación tabáquica

Sociedad Española de Farmacia Familiar y Comunitaria SEFAC
ratiopharm
Nº 295

Leyre Gaztelurrutia Lavesa[1,2], Ana Mendoza Barbero[1,2], Francisco Javier Plaza Zamora[1,2], Fernando Cantalapiedra Fernández[2], Luis Hernández Tomás[1,2], Joaquina Huarte Royo[1,2,3], Irune Andraca Iturbe[2]

[1] Grupo de Respiratorio de SEFAC. [2] Farmacéutico/a comunitario/a. [3] Comisión de Educación para la Salud de SEFAC.

INTRODUCCIÓN

El proyecto "El farmacéutico que necesitas", desarrollado por la Sociedad Española de Farmacia Familiar y Comunitaria (SEFAC) en colaboración con Ratiopharm, está basado en dar a conocer y ofrecer los Servicios Profesionales Farmacéuticos (SPF) que se pueden encontrar en una farmacia comunitaria. En una carpa itinerante por diferentes ciudades españolas se invitaba a la población a conocer estos SPF representados en distintos "polos" dentro de la carpa. Uno de ellos se denominaba "Salud Pulmonar", donde, entre otros servicios, había un espacio de cesación tabáquica, ya que el tabaco es la primera causa de muerte evitable y uno de los principales factores de riesgo cardiovascular y de muchas enfermedades respiratorias, como cáncer de pulmón o EPOC.

MATERIAL Y MÉTODOS

Test de Fagerström (valora la dependencia), test de Richmond (valora la motivación), cooxímetro (mide la cantidad de monóxido de carbono y el porcentaje de carboxihemoglobina en el aire espirado), Vitalograph COPD-6 (indica la posible obstrucción al flujo aéreo y la edad pulmonar) y fichas de registro. Mediante mensajes sanitarios sencillos, claros y breves, se aconseja a la población fumadora que abandone el hábito. Se ofrece ayuda, de manera personalizada, para promover este cambio. Se acompaña la información verbal con material informativo escrito para reforzar el mensaje: ficha para pacientes de SEFAC de abandono del tabaco.

RESULTADOS

667 personas pasaron por el polo de salud pulmonar. Se realizó el test de Fagerström a 312 obteniendo como resultados: dependencia baja en el 43,59% de los casos, dependencia media en el 38,46% y una dependencia alta en el 17,95%. El test de Richmond se realizó en 309 ocasiones con un resultado de motivación baja en un 63,43%, una motivación media en un 31,39% y motivación alta en un 5,18%. Se realizó cooximetría en 259 casos y relacionándolo con el test de Fagerström se observa que a medida que la dependencia es más alta la concentración de monóxido de carbono en el aire espirado es significativamente mayor (dependencia alta 27,05 ppm; dependencia media 20,80 ppm; dependencia baja 12,24 ppm ($p<0,05$)).

OBJETIVOS

Poner en valor la farmacia comunitaria, como establecimiento sanitario que es, donde se presta este servicio de cesación tabáquica y valorar la participación y el perfil de los usuarios que acudieron a dicho servicio en las carpas instaladas durante los años 2015-2016.

Test de Fagerström (valora la dependencia)

1. ¿Cuánto tiempo transcurre desde que se despierta hasta que fuma el primer cigarrillo?

Menos de 5 minutos	3
De 6 a 30 minutos	2
De 31 a 60 minutos	1
Más de 60 minutos	0

2. ¿Le cuesta no fumar en un lugar prohibido?

Sí	1
No	0

3. ¿Cuántos cigarrillos fuma al día?

Más de 30	3
De 21 a 30	2
De 11 a 20	1

4. ¿A qué cigarrillo le cuesta más renunciar?

El primero de la mañana	1
Otros	0

5. ¿Fuma más por la mañana que por la tarde?

Sí	1
No	0

6. ¿Fuma cuando está enfermo?

Sí	1
No	0

PUNTUACIÓN TOTAL.....

De 1 a 3 puntos: BAJA
De 4 a 6 puntos: MODERADA
De 7 a 10 puntos: ALTA

Test de Richmond (valora la motivación)

1. ¿Le gustaría dejar de fumar si pudiera hacerlo fácilmente?

No	0
Sí	1

2. ¿Qué interés tiene?

Nada	0
Algo	1
Bastante	2
Mucho	3

3. ¿Intentaría dejar de fumar en las próximas 2 semanas?

No	0
Quizás	1
Sí	2
Seguro que sí	3

4. ¿Dejará de fumar en los próximos 6 meses?

No	0
Quizás	1
Sí	2
Seguro que sí	3

Puntuación .....

INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS:	
MOTIVACIÓN BAJA:	< 6
MOTIVACIÓN MODERADA:	entre 7-9
MOTIVACIÓN ALTA:	10
PUNTUACIÓN DESEABLE:	9-10

Recomendaciones de la Sociedad Española de Farmacia Familiar y Comunitaria a la población.

Consejos para dejar de fumar con éxito

Un problema ardiente

El tabaco es un gran negocio capaz de producir en las personas que fuman placer, adicción y graves problemas de salud, en ese orden. Fumar es, en realidad, una enfermedad crónica de tipo adictivo caracterizada por una dependencia de la nicotina. En España fuman habitualmente más de 13 millones de personas, la mitad de las cuales querrían dejar de fumar. El porcentaje de fumadores, cercano al 30% de la población, va descendiendo lentamente, aunque aumenta el consumo de tabaco entre los jóvenes y las mujeres. Cada año mueren en nuestro país más de 54.000 personas por diversas enfermedades producidas por el tabaco: varios tipos de cáncer (de pulmón especialmente), problemas cardiovasculares como el infarto de miocardio, problemas respiratorios (bronquitis, EPOC, enfisema) y otras muchas enfermedades. Los problemas de salud producidos por el tabaco son responsables del 15% del gasto sanitario total. Un fumador de 20 cigarrillos diarios gasta anualmente en tabaco más de 1.600€.

STOP FUMAR

Recomendaciones

NO SE ENGAÑE: DEJAR DE FUMAR ES POSIBLE, ya que existen tratamientos eficaces que permiten controlar la dependencia física de la nicotina en 15 días. El tratamiento completo dura 3 meses y su coste es equivalente al consumo de un paquete de tabaco diario.

NO SE DESANIME SI NO LO CONSIGUE DEJAR A LA PRIMERA. Muchos fumadores necesitan varios intentos (desde 2 o 3 hasta 5 o 7 como más está, pero una eventual recaída nunca debe considerarse un fracaso; es un avance hacia el abandono definitivo pues supone una toma de conciencia y permite conocer las consecuencias iniciales del abandono (nerviosismo, ansiedad, insomnio y otras alteraciones del sueño, irritabilidad, dificultad de concentración, aumento de peso, sentimiento de frustración o enfado). Su conocimiento permitirá afrontar con mayores garantías el intento siguiente.

TRATE DE CONOCER LOS VERDADEROS MOTIVOS por los que enciende cada uno de los cigarrillos que fuma. Sea usted mismo quien decida si debe fumar y no permita que el tabaco sea el que mande. Conocer estos motivos nos permitirá abordar mejor el abandono.

NO SE PERMITA FUMAR EN ESPACIOS CERRADOS (en casa, en el coche) ni en presencia de niños, y cuente los cigarrillos fumados. Compre los paquetes de uno en uno y no compre otro hasta acabar el anterior.

SI QUIERE DEJAR DE FUMAR, dígalo a las personas con las que se relaciona. Busque ayuda de un profesional sanitario (médico, farmacéutico, personal de enfermería) y fije una fecha para dejar de fumar dentro de los 3 meses siguientes.

Puede intentar la reducción progresiva del número de cigarrillos que fuma 15 días antes de la fecha establecida para dejar de fumar.

SI LE HAN RECETADO ALGÚN TRATAMIENTO para dejar de fumar siga las instrucciones recibidas y consulte con un profesional sanitario cualquier duda. No abandone el tratamiento antes de tiempo aunque crea que ya ha superado el problema: un posible sentimiento de confianza podría costarle una recaída.

NO TODOS LOS TRATAMIENTOS EXISTENTES son igualmente eficaces, y tampoco todos los fumadores son iguales. Un tratamiento individualizado, con un buen cumplimiento y el seguimiento adecuado, es la mejor garantía de éxito.

NO PIENSE QUE JAMÁS VOLVERÁ A FUMAR o que deja atrás a un amigo que le ha acompañado durante muchos años. Piense en las horas, días o semanas que lleva sin fumar y concédase un premio por ello. Piense en los amigos que puede ganar con la mejora de su salud. Considérese un fumador "no convencido".

NO ABANDONE EL TRATAMIENTO POR SU CUENTA si nota efectos secundarios. La seguridad de los tratamientos está bastante consolidada y la eventual aparición de efectos secundarios, generalmente leves y transitorios, tiene soluciones sencillas.

AL DEJAR EL TABACO SE SENTIRÁ más ágil, con mayor resistencia física, su piel y su aspecto personal mejorarán, se despertará su sentido del olfato y del gusto, su sexualidad recuperará vitalidad. Se sentirá más libre.

CONCLUSIONES

La dependencia de los participantes se correlacionó con el nivel de monóxido de carbono espirado en el aire y fue significativamente diferente en función del nivel de dependencia. La farmacia comunitaria, y los farmacéuticos ejercientes formados, pueden ofrecer y prestar, sin duda, este servicio de cesación tabáquica.

ALICANTE 2018
VIII CONGRESO NACIONAL DE FARMACÉUTICOS COMUNITARIOS
I REUNIÓN INTERNACIONAL DE FARMACÉUTICOS COMUNITARIOS
"NO SUEÑES TU PROFESIÓN VIVE TU SUEÑO"
www.congreso-sefac.org
AUDITORIO DE LA DIPUTACIÓN DE ALICANTE
24·25·26 DE MAYO | SEFAC