



**camfic**  
societat catalana de  
medicina familiar i  
comunitària

# ***MATERIAL D'UTILITAT A LA CONSULTA PER AJUDAR A DEIXAR DE FUMAR***

## ANNEX 1

### Jo prefereixo la salut, per això no fumo

**MOLTA GENT** creu que el tabac és pràcticament inofensiu, però és una idea equivocada perquè, avui dia, nombrosos estudis científics han demostrat que:

- El tabac és un factor important de malaltia i de mort.
- El tabac s'obté de la planta *Nicotiana tabacum*, a la qual s'han trobat més de 4.000 components químics, tots nocius.
- La inhalació del fum de la combustió del tabac perjudica la salut ja que conté gran quantitat de substàncies tòxiques: fenols, nicotina, monòxid de carboni, àcid cianhídric, nitrosamines, quitrà...
- De totes aquestes, les més importants, per les seves conseqüències per a la salut, són:
- **El quitrà**, ja que conté els components capaços de produir o afavorir l'aparició de càncer.
- **La nicotina**, responsable de la majoria dels efectes nocius i de la dependència física del tabac.

Per això:

**Qui fuma ha de saber que les cigarretes que fuma contenen aquestes dues substàncies.**

#### CONSEQÜÈNCIES DEL TABAC SOBRE LA PROPIA SALUT:

- El tabac **disminueix la capacitat pulmonar**.
- Els fumadors són **menys resistent a l'exercici físic** i rendeixen menys en l'esport.
- El fumador crònic té una **tos** típica permanent i quan pateix una infecció respiratòria (refredat, bronquitis, etc) li costa més superar-la.
- El consum de tabac augmenta dotze vegades el risc de patir **càncer de pulmó**.
- El tabac també és un factor de risc per patir **càncer de laringe, de boca, d'esòfag, etc**.
- El risc de patir un **infart de miocardi** es duplica en els fumadors.
- El tabac constitueix un **factor de risc cardiovascular** de primer ordre.
- Les **úlceres gàstriques i duodenals** són més freqüents en fumadors.
- Les conseqüències de fumar **en les dones** també inclouen: trastorns en la menstruació, reducció de la fertilitat, **menopausa avançada** i major risc d'osteoporosi.

#### CONSEQÜÈNCIES DEL TABAC SOBRE LA SALUT DELS QUE T'ENVOLTEN:

- Si la mare fuma durant **l'embaràs** augmenta el **risc d'avortaments**, parts prematures i incrementa el risc de baix pes en els nounats.
- **En la lactància**, la nicotina dona **mal sabor a la llet materna** i el nadó la pot rebutjar. Igualment, al passar a través de la llet al lactant, pot produir-li irritabilitat, insomni, etc.
- L'hàbit tabaquic és un factor important de **risc d'incendis**, tant dintre de casa com a llocs públics, sobretot als boscos.
- Respirar **aire contaminat pel fum del tabac** augmenta el risc de càncer de pulmó, problemes respiratoris i **malalties** del cor en les persones que conviuen amb un fumador.
- Els **fills de pares fumadors** tenen un **risc més elevat d'infeccions de vies respiratòries i otitis**. Els fills asmàtics que conviuen amb pares fumadors presenten un 70%-80% més de descompensacions agudes de la seva malaltia. Aquest risc no es redueix al fumar cigarretes *light*, puros o en pipa.

#### PER QUÈ FUMEM?

Es comença a fumar gairebé com un joc. Després de la primera cigarreta ve la segona, la tercera... i així s'arriba a dependre del tabac. L'addicció a la nicotina, més la forta dependència psicològica que crea el tabac, requereix que el fumador que vol deixar de ser-ho hagi de fer un gran esforç.

#### AL DEIXAR DE FUMAR ACONSEGUIREM:

- Estalviar diners
- Més capacitat de fer exercici
- Millorar l'alè
- Disminuir les arrugues
- Augmentar la capacitat pulmonar
- Millorar la imatge social
- Vida més llarga per gaudir de la jubilació, dels néts... Recuperar la llibertat!

Per què castiguem l'organisme amb un fum que nosaltres mateixos produïm?

**APUNTEU-VOS ALS QUE PODEN DIR: JO PREFEREIXO LA SALUT, PER AIXÓ NO FUMO.**

**DEIXAR DE FUMAR ÉS DIFÍCIL, PERÒ NO IMPOSSIBLE.**

**DEIXAR DE FUMAR VAL LA PENA.**

## ANNEX 2

### BENEFICIS DE DEIXAR DE FUMAR

- Tindreu millor salut i qualitat de vida.
- Es redueix el risc de patir càncer, problemes de cor i bronquitis crònica.
- Augmenta la capacitat respiratòria i per tant us sentireu més àgils, podreu caminar i pujar escales sense cansar-vos.
- Aconseguireu major rendiment durant l'exercici físic i l'esport.
- Recuperareu l'olfacte i el gust.
- La vostra pell serà més polida i estarà millor hidratada.
- Les vostres dents es tornaran blanques i desapareixerà el mal alè.
- Desapareixerà l'olor a fum de la vostra roba, del vostre cotxe i de la vostra casa.
- Apostareu per un entorn familiar més sà i sereu un exemple positiu per als vostres fills.
- Estalviareu diners.
- Respectareu el dret dels no fumadors a respirar un aire lliure de fum de tabac.

En superar la dependència al tabac aconseguireu  
**major llibertat i autoestima**

## ANNEX 3

### CREENCES ERRÒNIES SOBRE EL TABAQUISME

Pot ser que hagi dit alguna vegada coses com:

**Fa més la contaminació que fumar.** Probablement no saps que el fum de la cigarreta té una quantitat de tòxics fins a 400 vegades superior a la permesa, internacionalment, en el medi ambient.

**D'alguna cosa s'ha de morir.** Les malalties que produeix el tabac són lentes i provoquen als fumadors un deteriorament progressiu de la salut. És cert que no fumar no dona la vida eterna, tots morim, però el més important és la qualitat de vida fins aquest moment.

**El teu avi va viure 80 anys i va fumar sempre com una xemeneia.** Aquesta és l'excepció que confirma la regla. Qualsevol fumador té el doble de probabilitats de morir abans que de gaudir la vellesa saludablement. No es pot predir de manera exacta qui patirà malalties relacionades amb el tabaquisme i qui no en patirà.

**Per aconseguir relaxar-me he de fumar.** En realitat, en la majoria de les persones la nicotina actua més aviat com a estimulants, i augmenta temporalment la freqüència cardíaca, la pressió arterial i el nivell d'adrenalina a la sang. El que passa és que el cos s'ha habituat a la nicotina i és natural que el fumador se senti més relaxat quan obté la nicotina. Passades setmanes sense fumar, molts fumadors se senten menys nerviosos i aprenen a relaxar-se sense el tabac. Així troben que tenen millor autocontrol.

**La vida sense fumar és molt trista.** Un cop superat l'hàbit, pots descobrir una infinitat de nous plaers que poden fer la teva vida molt més agradable. Per començar, es recuperen els sentits del gust i l'olfacte, fet que permet tornar a gaudir de moltes coses.

**Ja he intentat deixar-ho i no he pogut.** La majoria dels fumadors no tenen èxit al primer intent. Ara bé, molts que ho tornen a intentar aconsegueixen deixar el tabac definitivament. Cada dia més fumadors deixen de fumar.

**Necessito el tabac per treballar o per concentrar-me.** Els primers dies la falta de nicotina pot produir dificultats de concentració, però un cop superada la fase inicial no hi ha cap raó perquè l'exfumador no pugui afrontar les mateixes activitats sense la cigarreta. A més, les que requereixen un esforç físic es desenvolupen encara molt millor.

**Com que no fumo molt no em perjudica.** Qualsevol nivell de consum de tabac és més perillós que no fumar en absolut.

**Porto molts anys fumant i el mal està fet, per què deixar-ho ara?** Val la pena deixar de fumar a qualsevol edat. Sempre hi ha millora de les alteracions respiratòries i la disminució del risc està comprovada per a la majoria de les malalties relacionades amb l'hàbit de fumar.

No et deixis vèncer, pensa i busca informació, pregunta a un professional de la salut i trobaràs, sense dificultat, la falsedat d'aquestes excuses.

**Cal deixar-ho totalment i de cop!**

## ANNEX 4

### MOTIUS

MOTIUS PER FUMAR	MOTIUS PER DEIXAR DE FUMAR

## ANNEX 5

Registre de consum diari de cigarretes:

D I A																			
1																			
2																			
3																			
4																			
5																			
6																			
7																			
8																			
9																			
10																			
11																			
12																			
13																			
14																			
15																			
16																			
17																			
18																			
19																			
20																			
21																			
22																			
23																			
24																			
25																			

D I A																			
1																			
2																			
3																			
4																			
5																			
6																			
7																			
8																			
9																			
10																			
11																			
12																			
13																			
14																			
15																			
16																			
17																			
18																			
19																			
20																			
21																			
22																			
23																			
24																			
25																			

## ANNEX 6

### QUAN I PER QUÈ FUMO?

Deixar de fumar no és un acte únic, i no totes les cigarretes es fumen per la mateixa raó, en la mateixa circumstància i tampoc tenen el mateix "valor". Conèixer les característiques que defineixen el teu hàbit t'ajudarà a poder desenvolupar una correcta estratègia de deshabitació.

Per això has de registrar en aquest full totes les cigarretes fumades durant un dia, indicant l'hora, la situació o circumstància en què es va produir i el grau de necessitat o importància. Per últim, pensa en algunes alternatives per evitar-les o afrontar-les.

Hora	Circumstància	Importància (de + a +++)	Alternativa a la cigarreta

### Test de Fagerström breu.

- **Quant de temps passa des que es lleva i fuma la primera cigarreta?**

Fins a 5 minuts	<b>3 punts</b>
Entre 6 i 30 minuts	<b>2 punts</b>
Entre 31 i 60 minuts	<b>1 punt</b>
Més de 60 minuts	<b>0 punts</b>

- **Quantes cigarretes fuma cada dia?**

Menys d'11 cig. /dia	<b>0 punts</b>
11-20 cig. /dia	<b>1 punt</b>
21-30 cig. /dia	<b>2 punts</b>
31 o més	<b>3 punts</b>

***Puntuació: 5-6 dependència alta; 3-4 moderada; 0-2 baixa.***



## ANNEX 8

### EXERCICIS DE DESAUTOMATITZACIÓ

Mentre us prepareu per al dia que anomenem "dia D" i amb la intenció d'anar desautomatitzant el vostre hàbit, us aconsellem una sèrie d'exercicis que us ajudaran a reduir el nombre de cigarretes "prescindibles".

**Assenyaieu 4 o 5 dels següents exercicis i poseu-los en pràctica:**

- Retarda la primera cigarreta del matí cada vegada més (de 10 en 10 minuts)*
- Canvia de marca de cigarretes després de cada paquet*
- Rebutja totes les cigarretes que t'ofereixin. Comenta als amics que estàs disminuint el teu consum perquè deixaràs de fumar en els pròxims dies*
- Guarda o retira el paquet de tabac després de cada cigarreta*
- Després de cada pipada deixa la cigarreta al cendrer
- Fuma amb l'altra mà
- No fumis quan facis alguna activitat manual habitual: escriure, telèfon, etc.
- Aixeca't immediatament després de menjar, sense encendre la cigarreta, i comença ràpidament alguna altra ocupació
- Prova de no inhalar al fumar o inhala'l només cada dues o tres vegades (pipades)
- Evita les situacions molt associades al consum de tabac
- Respira profundament tres vegades abans d'encendre una cigarreta

**Escull tres situacions en què a partir d'avui no fumaràs sota cap circumstància:**

- Al llit
- Conduint
- Mirant la televisió
- Llegint
- Al teu sofà preferit
- Per ofegar la gana (beu aigua, menja fruita o pren un caramel sense sucre)
- Durant una conversa amb un conegut o company
- Quan altres persones fumin davant teu
- Durant l'horari laboral
- Quan esperis per dinar o sopar
- Altra \_\_\_\_\_

## ANNEX 9

### RECOMANACIONS PER PAL·LIAR L'ABSTINÈNCIA A LA NICOTINA

SÍMPTOMA	RECOMANACIONS
<ul style="list-style-type: none"><li>• Desig molt fort de fumar</li></ul>	Respirar profundament o intentar altres tècniques de relaxació. Distreure's. Fer estiraments corporals. Mastegar xiclets sense sucre, menjar regalèssia o alguna cosa baixa en calories. Pensar que aquest desig serà cada cop menys intens i freqüent. Mantingui's ocupat.
<ul style="list-style-type: none"><li>• Insomni/nerviosisme</li></ul>	Evitar el cafè i begudes amb cafeïna. Prendre infusions. Fer més exercici/caminar. Intentar tècniques de relaxació. Escoltar una mica de música. Prendre un bany.
<ul style="list-style-type: none"><li>• Cefalea</li></ul>	Dutxa o bany tebi. Intentar tècniques de relaxació.
<ul style="list-style-type: none"><li>• Restrenyiment</li></ul>	Dieta rica en fibres. Beure molta aigua.
<ul style="list-style-type: none"><li>• Dificultat concentració</li></ul>	No exigir un alt rendiment durant 1 o 2 setmanes. Evitar les begudes alcohòliques.
<ul style="list-style-type: none"><li>• Gana</li></ul>	Beure molta aigua i sucs sense sucre. Vigilar la ingesta de sucres refinats i d'aliments rics en calories. Prendre aliments amb vitamina B contra l'ansietat (pernil salat, llegums, tonyina, pa integral, arròs integral, etc...)
<ul style="list-style-type: none"><li>• Astènia</li></ul>	Augmentar les hores de son.

**NO BUSQUI EXCUSES COM: "PER UNA SOLA CIGARRETA NO PASSA RES"**

NOMÉS UNA RESTAURA L'ANSIETAT I EN MOLT POC TEMPS FUMARÀ IGUAL O MÉS QUE ABANS, I TOT EL SEU ESFORÇ NO HAURÀ SERVIT PER A RES

## ANNEX 10

### RECOMANACIONS PER ALS PRIMERS DIES

Concentreu-vos en la següent idea: **“AVUI NO FUMARÉ”** i eviteu pensar que “mai més tornaré a fumar”. Preocupeu-vos només del dia d’avui!

Sovint sentireu un desig molt fort de fumar, la qual cosa farà que durant aquest primer període augmenti el vostre estat nerviós i la tensió per qualsevol cosa. **Procureu evitar les situacions en què habitualment solíeu fumar!** Eviteu els llocs en què es fumi i disminuïu o elimineu en aquesta primera època el contacte amb persones fumadores.

### **Què cal fer, doncs, en els moments en què aquest desig és més imperiós?**

Feu el que us direm tot seguit. L’extrema sensació de necessitat d’aquest moment no és eterna, només dura uns instants.

**Si sou capaç de resistir-los, haureu pogut més que el tabac:**

- Els primers dies no us lleveu amb el temps just. Lleveu-vos un quart d’hora o mitja hora abans de l’hora habitual.
- Després, dutxeu-vos normalment, amb aigua calenta, però acabeu la dutxa amb aigua freda. Això us ajudarà a relaxar-vos.
- Comenceu el dia utilitzant els pulmons. Feu una mica d’exercici conjuntament amb respiracions profundes, al lloc on disposeu d’aire més pur. Aprengueu a omplir d’aire i no de fum els pulmons.
- Poseu en pràctica alguna tècnica de relaxació, us servirà en moments de dificultats. Feu respiracions profundes. Retingueu l’aire al màxim possible i traieu-lo molt lentament. Concentreu-vos en el que esteu fent i fixeu-vos en la sensació que experimenteu. Repetiu aquest exercici diverses vegades us relaxarà molt si el feu, a poc a poc i pensant en el que feu.
- Si teniu ganes de fumar, mireu el rellotge i espereu que passi mig minut. Comprovareu que passa de seguida i després desapareix (no es va acumulant)
- Beveu molta aigua i suc de fruita naturals (si són envasats que no tinguin sucre), us ajudaran a eliminar més ràpidament la nicotina del vostre organisme.
- Elimineu temporalment les begudes alcohòliques (redueix l’autocontrol), el cafè i qualsevol altra beguda amb què acostumeu a acompanyar el tabac. Canvieu el cafè i el te per una infusió no estimulants, i l’aperitiu amb alcohol per un refresc (sense sucre millor).
- Mengeu amb moderació, evitar àpats abundants i no compreu coses per picar (xocolata, caramels, patates xips, etc). Podeu tenir a la boca o mastegar alguna cosa però procureu que sigui baixa en calories: regalèssia, pastanaga, xiclet sense sucre, una poma, maduixes, taronges, llimones, etc.
- Finalment, penseu que aquests mals moments seran cada cop menys intensos i que es presentaran més espaïadament. Per forta que sigui la dependència, les ganes de fumar no són eternes; al contrari, desapareixen molt poc després.
- Practiqueu algun esport adaptat a les vostres possibilitats: caminar, per exemple, pot ser una excel·lent activitat física.
- Procureu estar ocupats, fent tota mena de coses, per evitar pensar en el tabac.

**Intenteu recordar els vostres motius per deixar de fumar  
Penseu en els beneficis que esteu a punt d’aconseguir!**

## ANNEX 11

### CONSELLS DE RELAXACIÓ

- Busqueu un lloc tranquil, aïllat de soroll, amb temperatura suau i llum tènue. Si no és possible aïllar-vos del soroll, utilitzeu una música suau i monòtona de fons.
- Poseu-vos roba còmoda amb els peus descalços i abrigats. Millor que no estiguen fent la digestió.
- Poseu-vos panxa enlaire sobre una superfície còmoda, sense creuar peus ni braços
- Tanqueu els ulls
- Agafeu aire
- Quan inhaleu, concentreu-vos en el so que provoca la vostra inspiració. Ailleu la vostra ment de tota la resta
- Durant la inspiració, treieu la panxa i el pit cap a fora
- Expulseu l'aire per la boca
- Durant l'expiració la panxa es fica cap a dintre
- Tant la inspiració com l'expiració han de ser suaus i lleugeres, només alguna vegada si cal, es realitzarà una inspiració més profunda
- La respiració serà cada vegada més lenta
- Imagineu ara una escena com més agradable millor, tant si us ha passat realment com si es tracta d'una fantasia i procureu que la seva visualització sigui molt viscuda. Gaudiu d'ella tant de temps com vulgueu
- Per finalitzar, inspireu profundament, ompliu a plena capacitat els pulmons. Repetiu aquesta operació cinc vegades.
- Obriu els ulls lentament i espereu uns minuts abans d'aixecar-vos

## ANNEX 12

### ÚS XICLET/COMPRIMIT DE NICOTINA

Els substituïts de nicotina permeten arribar a nivells de nicotina més baixos (entre el 30-64%) que les cigarretes i no tenen la resta de substàncies cancerígenes i cardiotòxiques de la cigarreta (CO, quitrans, irritants, etc). És un fàrmac i no un xiclet o caramel normal. La nicotina absorbida a nivell de la mucosa orofaríngia triga entre 2 i 3 minuts a arribar al sistema nerviós central, amb la cigarreta l'efecte era més ràpid (en 7 segons).

**No "fan deixar de fumar"**, sinó que faciliten el procés d'abstinència perquè atenuen els seus símptomes i redueixen les ganes de fumar.

#### Presentació:

**Xiclets:** Existeixen moltes presentacions al mercat amb diferents sabors i textures però només hi ha dues dosis diferents de 2 i 4 mg (el de 4 mg està reservat per a fumadors amb una alta dependència)

**Comprimits:** El comprimit és d'1 mg.

**Pauta:** **Es pot donar a demanda de forma fixa: 1 xiclet cada 60-90 minuts. No es poden superar les 30 peces/dia de xiclets de 2 mg/caramels 1 mg o 15 peces de 4 mg. Es pot associar amb el pegat de nicotina.**

#### EL XICLET/CAMEL DE NICOTINA ÉS ÚTIL PER A:

- Controlar la irritabilitat.
- Controlar la gana
- Mantenir l'atenció, concentració.
- Superar les ganes de fumar puntualment intenses.
- Controlar les possibles alteracions de la son.

L'eficàcia del xiclet depèn directament de la seva **utilització correcta**:

S'han de mastegar o desfer-los suaument fins a notar sabor intens-picant. S'han de mantenir entre les genives i la mucosa labial. Quan el sabor de la nicotina disminueixi es torna a mastegar. La duració total és d'aproximadament 30 minuts. Pot caldre un temps d'adaptació.

**S'ha d'evitar menjar i beure els 15 minuts abans i durant la utilització, per no alterar el ph de la mucosa orofaríngia i facilitar l'absorció de nicotina.**

Els **efectes secundaris** més freqüents són aerofàgia, dolor mandibular, la gingivitis, mal gust, les aftes bucals, el singlot, les nàusees, la irritació faríngia i les epigastràlgies.

Les **contraindicacions** específiques són: antecedents d'úlceres gastroduodenal, problemes dentaris, alteracions de l'articulació temporomandibular i inflamació orofaríngia.

## ANNEX 13

### ÚS DEL PEGAT DE NICOTINA

No s'ha de fumar al mateix temps que es prenen, excepte si s'utilitzen amb una estratègia de reducció prèvia a la cessació.

El pegat de nicotina no és un fàrmac miraculós, per aconseguir deixar de fumar cal un esforç personal important.

No produeixen la mateixa satisfacció que la cigarreta, ja que la nicotina per via transdèrmica s'absorbeix més lentament que per via respiratòria però aconsegueix mantenir nivells estables (s'aconsegueixen nivells de nicotinèmia del voltant del 50%). Les concentracions màximes de nicotinèmia s'aconsegueixen entre 4 i 9 hores després de l'aplicació del pegat.

Disminueixen les ganes de fumar i els símptomes d'abstinència però **"no fan deixar de fumar"**.

#### ***Es poden associar amb xiclet/pastilla***

S'han d'enganxar a la pell seca, neta i amb poc pèl o sense pèls: al tòrax, al maluc, avantbraç, pit evitant les mames en dones i en una zona pròxima a braços i cames. Es retira al dia següent en el cas del de 24 hores o a l'hora d'anar a dormir en el cas del de 16 hores. La seva localització s'ha de rotar per evitar la irritació de la pell. L'efectivitat dels de 16 i 24 hores és similar, però en fumadors amb un gran desig de fumar amb la primera cigarreta del dia, s'aconsellen els de 24 hores i els que tenen trastorns de la son toleren millor els de 16 hores.

**Reaccions adverses:** Si hi hagués reaccions dermatològiques locals (picor, eritema i cremor) acudiu al metge o infermera o farmacèutic ja que pot tractar-se amb una crema de corticoide suau. Normalment són lesions lleus i transitòries i no obliguen a suspendre el tractament. Altres efectes secundaris són mal de cap, vertigen, nàusees o insomni.

Actualment existeixen dues presentacions al mercat:

- **PNT-16** (de 16 hores d'alliberació). Es posa al matí i es treu a la nit. Ha de ser substituït per un pegat nou al matí següent.
- **PNT-24** (de 24 hores d'alliberació). Són substituïts diàriament, al matí habitualment i si és possible aproximadament a la mateixa hora.

#### **PAUTA:**

PNT-16: **15 mg x 4-6 setmanes**  
**10 mg x 2-4 setmanes**  
**5 mg x 2 setmanes**

PNT-24: **30 cm<sup>2</sup> (21 mg) x 4-6 setmanes**  
**20 cm<sup>2</sup> (14 mg) x 2-4 setmanes**  
**10 cm<sup>2</sup> (7 mg) x 2 setmanes**

## ANNEX 14

### BUPROPIÓ

#### **Antidepressiu amb acció dopaminèrgica i noradrenèrgica.**

Només es pot utilitzar **amb prescripció mèdica**. Es comercialitzen caixes de 30, 60 i 100 comprimits de 150 mg

#### **Indicacions:**

En pacients amb alta dependència que no volen fer servir TSN o que hi han fracassat. Quan el desig de consumir (*craving*) és important. Pot emprar-se sol o associat a TSN

#### **Ús:**

- **Els primers 6 dies** 150 mg/dia (al matí )
- **Al 7è dia** seguir 150 mg al matí + 150 mg a la tarda, 8 hores després (per exemple: primer comprimit a les 8-9 del matí i segon comprimit a les 4-5 de la tarda) durant 7-9 setmanes. Cal evitar donar 2n comprimit després de les 18 h per evitar insomni.
- S'ha de fixar la data per deixar de fumar (Dia D) entre el 7 i el 10è dia de tractament
- Requereix seguiment i control.
- No es pot donar una dosi única de 300 mg i mai superar dosi màxima diària de 300 mg
- Insuficiència renal o hepàtica o en ancians no superar la dosi de 150 mg/dia.
- No es recomana l'ús en menors de 18 anys.
- Font: Agència Espanyola del Medicament. Bupropió. Nota informativa 2001/04 de 30 de maig.

#### **Efectes adversos:**

Insomni, cefalea, sequedat de boca, rinitis, ansietat i reaccions dermatològiques (pruïja o urticària). Més rarament: taquicàrdies, augment pressió arterial, astènia, dolor toràcic, alteració visió i acúfens. Molt més rarament (0,22% dels casos) poden aparèixer reaccions greus com convulsions o anafilàxia

#### **Contraindicacions:**

##### **Alerta! Contraindicacions absolutes: Tumor del sistema nerviós central (SNC) i pacients en procés de deshabitació alcohòlica o retirada de benzodiazepines.**

Contraïndicat en cas de: història de convulsions, tumors de SNC (risc 1/1000 a 300 mg sense antecedents), traumatisme cranioencefàlic, trastorns alimentaris, antecedents de trastorn bipolar, cirrosi hepàtica, abstinència/abús d'alcohol o benzodiazepines, ús d'inhibidors de la monoaminoxidasa (IMAO) en els 14 dies previs.

També contraïndicat en embaràs i lactància per no haver-ne establert la seva seguretat en aquests casos. *Administrar-lo només si és clínicament molt necessari i amb molta precaució (i a dosi màxima de 150 mg/dia)*

Si medicació que baixi llindar convulsiu (antipsicòtics, antidepressius, antipalúdics, teofil·lina, esteroides sistèmics, tramadol, quinolones i antihistamínics sedants), diabetis tractada amb hipoglucemiant orals o insulina, ús d'anorexígens o estimulants.

## ANNEX 15

### VARENICLINA (chamfix®)

**Agonista parcial selectiu dels receptors nicotínic**

**Necessita prescripció mèdica.**

Està indicat en fumadors adults que vulguin deixar de fumar

La dosi recomanada es d'1 mg de vareniclina dues vegades al dia després d'una titulació setmanal tal i com s'indica a continuació:

**Dies 1 – 3:** 0,5 mg una vegada al dia

**Dies 4 – 7:** 0,5 mg dues vegades al dia

**Dia 8 – Final del tractament:** 1 mg dues vegades al dia

El pacient ha de fixar una data per deixar de fumar. La dosificació amb Vareniclina s'ha d'iniciar 1-2 setmanes abans d'aquesta data.

Duració del tractament: 12 setmanes (si el pacient ha deixat de fumar considerar allargar-lo 12 setmanes més)

Es comercialitza en caixes de

- 0,5 mg x 11 comprimit + 1 mg x 14 comprimits.
- 1 mg x 28 comprimits.
- 1 mg x 56 comprimits.
- 0,5 mg x 56 comprimits

**Efectes adversos:** Nàusees, flatulències, mal de cap, dificultat per dormir i sons anormals.

**Contraindicacions:** Hipersensibilitat al producte

**Precaucions:** No es recomana el seu ús en menors de 18 anys.

A l'embaràs no s'ha d'utilitzar i en la lactància valorar la relació benefici/risc.

No existeixen interaccions clínicament significatives

En d'insuficiència renal greu disminuir dosis a 1 mg/dia (iniciar dosis amb 0,5 mg una vegada al dia durant els tres primers dies i continuar amb 0,5 mg dues vegades al dia) i evitar l'ús de cimetidina.

No existeix experiència clínica amb pacients amb epilèpsia.



## ANNEX 16

### AUTOENGANYS PER TORNAR A FUMAR I ALTERNATIVES

CATEGORIA	EXEMPLE	PENSAMENT POSITIU ALTERNATIU
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Anticipació</b> de conseqüències gratificants de fumar</li> </ul>	"Què bé que em vindria ara una cigarreta!!!"	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Focalització</b> de l'atenció només en les conseqüències immediates</li> </ul>	"Si fumo em relaxaré, em trauré d'una vegada aquest malestar..."	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Magnificació</b> de la intensitat del desig</li> </ul>	"És insuportable.....és horrible...no puc més"	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Idees de <b>necessitat</b></li> </ul>	"Necessito una cigarreta"	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fantasies de <b>control</b></li> </ul>	"En fumo quatre i cap més; puc controlar-ho"	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Profecies</b> autocomplertes</li> </ul>	"Més tard o més aviat sé que recauré..."	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Justificacions</b> diverses</li> </ul>	"Pobre de mi..." "D'alguna cosa s'ha de morir..."	

## ANNEX 17

### VALORACIÓ DE CONFIANÇA

Us donem una llista de 16 situacions en les quals s'acostuma a fumar.

Poseu un cercle en el percentatge que millor descriu la probabilitat de resistir la temptació de fumar demà en aquesta situació, si arribés a presentar-se.

Per exemple: Si estiguéssiu absolutament segurs que demà resistiríeu la temptació de fumar en aquesta circumstància, marcaríeu un 100%. Si no tinguéssiu cap confiança en la vostra capacitat per resistir la temptació, marcaríeu un 0%. Si estiguéssiu segurs de resistir la temptació en el cafè del matí però no absolutament, marcaríeu un 80%.

**Confiança de no fumar** si demà estiguéssiu en aquestes situacions:

<b>1. Si em sentís nerviós/a</b>										
0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
<b>2. Si volgués relaxar-me</b>										
0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
<b>3. Si m'oferissin alguna cigarreta</b>										
0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
<b>4. Si em sentís avorrit</b>										
0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
<b>5. Si volgués tenir alguna cosa entre les mans</b>										
0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
<b>6. Si volgués concentrar-me</b>										
0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
<b>7. Si estigués prenent una copa</b>										
0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
<b>8. Si em sentís molest/enfadat</b>										
0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
<b>9. Conduint</b>										
0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
<b>10. Si estigués amb gent que fuma</b>										
0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
<b>11. Prenent cafè</b>										
0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
<b>12. Si em sentís esgotat</b>										
0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
<b>13. Veient la televisió</b>										
0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
<b>14. Parlant per telèfon</b>										
0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
<b>15. En acabar de dinar o de sopar</b>										
0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
<b>16. Finalment, quina probabilitat global diries que tens de resistir la temptació de fumar independentment de la situació?</b>										
0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%

Grau de confiança per mantenir-se abstinent (mitja de % marcats): \_\_\_\_\_

(<20% molt baixa, 20%-40% baixa, 41%-60% mitjana, 61%-80% alta, >80% molt alta)

## ANNEX 18

### ESTRATÈGIES DE PREVENCIÓ DE RECAIGUDES

- Eviteu situacions de risc
- Escapeu-vos de la situació
- Distracció:
  - Imaginació
  - Recordeu els motius per deixar de fumar
- Canvis de comportament:
  - Relaxació i respiració
  - Activitat física
  - Esperar fins que passi el desig
- Planejar autorecompenses per mantenir-se fora de l'hàbit
- Cal no caure mai en la temptació de dir "una cigarreta i prou"
- Aprendre de les relliscades
- Buscar suport

### ACTUACIÓ DAVANT D'UNA RECAIGUDA

- **No culpabilitzar-se:** les recaigudes formen part del procés d'abandó d'una substància tan addictiva com la nicotina
- **Analitzar els motius de recaiguda i aprofundir-hi:** on va ser, amb qui estava, quins pensaments i sentiments tenia... Ens proporcionarà informació per controlar situacions futures.
- **Reconèixer el problema ajuda a solucionar-lo:** Com us heu sentit fumant una pipada? Va passar el que esperàveu? Vau sentir-vos millor o pitjor? Es va resoldre el problema? Vau provar altres maneres de solucionar-lo?
- **Animar-se a fer un nou intent en un temps breu:** actualitzar els motius personals per deixar el tabac, parlar amb persones que us puguin ajudar (família, amics, professionals sanitaris...)
- **Remuntar l'autoestima:** les fluctuacions de la motivació són normals. Feu activitats gratificants. Considereu i descarteu el **consum esporàdic de cigarretes**
- **Feu relaxació i practiqueu exercici físic.**