

PROGRAMA DE DESHABITUACIÓN TABÁQUICA PARA EMBARAZADAS

Autora: Natalia Sánchez Gallego (Matrona Distrito Sanitario Costa del Sol)

El consumo de tabaco es la principal causa de muerte en Andalucía. El humo del tabaco es dañino no solo para las personas fumadoras, sino también para aquellas que lo inhalan involuntariamente por estar expuestas a él. Debemos prestar especial atención a las embarazadas ya que el efecto del tabaco no es solo para la madre sino también para el feto y en el futuro para el recién nacido. Como matronas de primaria debemos aprovechar cada consulta que tengamos con la gestante para realizar una intervención básica contra el tabaquismo e incluir si es posible a la pareja.

Objetivos:

- Mejorar la calidad de los cuidados integrales a la gestante dando a conocer la existencia de un programa de deshabituación tabáquica para la embarazada y familia
- Fomentar hábitos saludables y dar apoyo
- Disminuir la morbilidad materna, fetal y del recién nacido
- Colaborar con el equipo multidisciplinar

Metodología:

búsqueda bibliográfica a través de bases de datos como Cumulative Index to Nursing, Index (BNI), Medical Literature analysis and retrieval system (MEDLINE) y revisiones de la Cochrane, consulta de libros y revistas científicas.



DESARROLLO

1ª consulta: captación de la mujer fumadora (en la 1ª consulta de embarazo)

2ª consulta: fase de preparación (2 semanas antes del día D)

3ª consulta: fase de preparación (3 días antes del día D)

4ª consulta: fase de acción (3 días después del día D)

5ª consulta: fase de acción (2 semanas después del día D)

6ª, 7ª y 8ª consulta: acción

9ª y 10ª: fase de mantenimiento

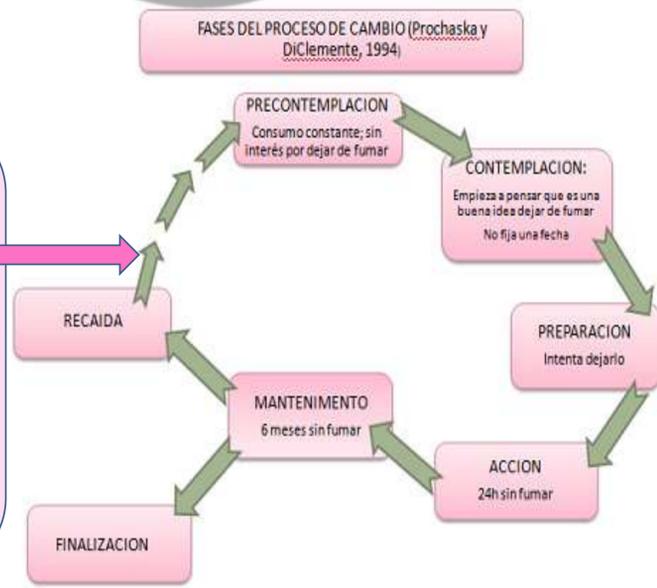
- Revisiones mensuales (no sobrecargar de citas)
- Dedicaremos 5 minutos en la consulta de embarazo a hacer una intervención avanzada
- Valorar posibilidad de formato grupal

- Historia clínica: hábito tabáquico
- Consejo breve, sistemático, firme y personalizado
- Valorar en que fase de cambio se encuentra
- Entrega de material http://www.juntadeandalucia.es/salud/sites/csalud/contenidos/Informacion_General/c_3_c_1_vida_sana/tabaquismo/materiales
- Incluir en el programa si decide dejar de fumar y registrar (Diraya)

- Espacios sin humo
- Apoyo
- Habilidades de afrontamiento y hábitos

- La embarazada ha dejado de fumar al menos durante 24 horas
- Intervención avanzada individual:
 1. Felicitar y revisar habilidades de afrontamiento y otras rutinas
 2. Síndrome de abstinencia: especial atención durante 2 semanas
 3. Explicar que es el Craving: duración (+- 2min), frecuencia e intensidad
 4. Prevención de recaídas
 5. Caída: animar a un nuevo intento

- Intervención avanzada individual:
 1. Prevención de recaídas
 2. Control del peso
 3. Control del impulso



- Decide que día dejará de fumar: Día D
- Intervención avanzada:
 1. Test de Fargeström: grado dependencia a nicotina
 2. Test de Richmond: grado de motivación
 3. Reforzar la motivación
 4. Dar información sobre riesgos
 5. Controversia sobre tto. Farmacológico (citar con su médico)
 6. Elaborar un plan personalizado

CONCLUSIONES

Las matronas pueden jugar un papel muy importante con respecto al tabaquismo en el embarazo. Las gestantes fumadoras suelen ser derivadas a los programas existentes en los centros de salud que son para todos los fumadores en general. Hay estudios que afirman que estos programas no son efectivos para las embarazadas, por lo que se recomienda la elaboración de programas específicos para ellas. La dificultad estriba en la disponibilidad de recursos humanos para poderlos llevar a cabo.



- Si coincide con la visita puerperal dedicaremos solo 5 minutos a hacer una intervención avanzada:
 1. Felicitar a la madre y a su pareja por los logros
 2. Recordar el efecto del tabaco con respecto a la lactancia y la muerte súbita del recién nacido
 3. Prevención y gestión de recaídas
 4. Seguimiento al mes (coincidiendo con la visita de la cuarentena), tres y seis meses después del parto.
- Es fundamental para evitar recaídas que suelen ocurrir tras el parto, la cuarentena y el cese de la lactancia materna