Abandono del consumo de tabaco durante el embarazo: algoritmo de las “5 Aes”

PREGUNTAR
(1 minuto)

- *Nunca* he fumado, o he fumado *menos* de 100 cigarrillos a lo largo de mi vida.
- Dejé de fumar *antes* de enterarme que estaba embarazada y ahora no estoy fumando.
- Dejé de fumar *después* de enterarme que estaba embarazada y ahora no estoy fumando.
- Ahora fumo algo pero he reducido la cantidad desde que me enteré que estaba embarazada.
- *Ahora* fumo regularmente, aproximadamente lo mismo que antes de enterarme que estaba embarazada.

Felicitar a la paciente por no fumar.

Decirle a la paciente:
- Felicidades por no fumar.
- Dejar de fumar es la cosa más importante que puedes hacer tanto para tu salud cómo para la de tu bebé.
- Llámame si tienes alguna duda o necesitas ayuda.
- Preguntaré cómo lo estás haciendo en tus futuras visitas.

ACONSEJAR
(1 minuto)

Administrar un consejo claro y firme para dejarlo, con mensajes personalizados.

VALORAR
(1 minuto)

Valorar la disposición de la paciente para dejar de fumar en los siguientes 30 días.

¿Está la paciente preparada para dejarlo?

Si

AYUDAR
(3 minutos+)

- Practicar técnicas de resolución de problemas.
- Si procede, revisar las estrategias que le ayudaron durante los intentos previos de abandono.
- Proporcionar apoyo en la consulta como parte del tratamiento.
- Ayudar a la paciente en la búsqueda de alguien que apoye su decisión en casa y en el lugar de trabajo.
- Proporcionar materiales de auto-ayuda relacionados directamente con el embarazo.
- Registrar la intervención en la historia clínica de la paciente para realizar la valoración del intento de abandono en la siguiente visita.

SEGUIR
(1 minuto+)

- Evaluar el status de consumo en cada visita.
- Preguntar a la paciente acerca de su proceso de abandono del tabaco.
- Reforzar los pasos que la paciente vaya dando para dejar de fumar.
- Animar.

No

- Utilizar las 5 Erres para explorar los motivos por los que la paciente no está preparada para el abandono.
- Decirle a las pacientes que han recaído que la mayor parte de la gente realiza varios intentos antes de lograr la abstinencia definitiva.
- Si procede, hablar de las cosas que funcionan y no funcionan en intentos de abandono previos.

¿Está la paciente preparada para dejarlo?

No

- Registrar la intervención en la historia clínica de la paciente para realizar el seguimiento durante la siguiente visita.
- Reanudar en la siguiente visita el abordaje de 5 Aes en el paso 3: Valorar la disposición a dejarlo.