

07

¿Cómo ayudar a la mujer embarazada a dejar de fumar durante el embarazo y lactancia?

¿Cómo ayudar a la mujer embarazada a dejar de fumar durante el embarazo y lactancia?

Autoridades

Presidente de la Nación

Ing. Mauricio Macri

Ministro de Salud de la Nación

Prof. Dr. Adolfo Rubinstein

Secretario de Promoción de la Salud, Prevención y Control de Riesgos

Dr. Mario Kaler

Subsecretario de Programas de Promoción, Prevención y Atención Primaria

Dr. Daniel Espinosa

Directora de Promoción de la Salud y Control de Enfermedades No Transmisibles

Dra. Verónica Irene Schoj

Argentina. Ministerio de Salud de la Nación

Guía rápida cesación embarazo. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Ministerio de Salud de la Nación, 2017.

12 p. ; 22 x 15 cm.

ISBN 978-950-38-0248-9

1. Acceso a la Salud. 2. Embarazo. I. Título.
CDD 618.2

¿Cómo ayudar a la mujer embarazada a dejar de fumar durante el embarazo y lactancia?

Autores: Dra. Brunilda Casetta / Dra. María Alejandra Alcuaz

El embarazo es un período especialmente receptivo de los cuidados de la salud, y las mujeres están dispuestas a hacer lo que sea posible para que su hijo sea sano.

Es fundamental promover los cuidados de la mujer y el niño durante el embarazo y después del nacimiento.

El rol de los profesionales de la salud es detectar a las mujeres que siguen fumando para trabajar con ellas la motivación y acompañarlas a que dejen el cigarrillo con éxito.

Cifras que debemos conocer:

- El 26% de las mujeres en edad fértil son fumadoras y un 34% están expuestas al humo de tabaco ajeno.
- Entre un 15-20 % de las embarazadas en Argentina son fumadoras.

Es importante tener en cuenta que:

- Estas estrategias requieren pocos minutos.
- Pueden ser realizadas por todo el equipo de salud.
- Se integran fácilmente a controles prenatales.

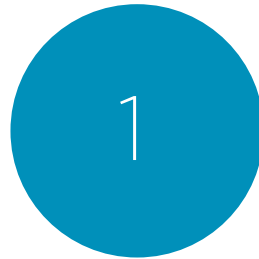
Las intervenciones propuestas en esta guía pueden incrementar las tasas de abandono del cigarrillo entre el 30 y el 70%.

La intervención breve

- Demostró ser efectiva en la población en general y en la población de mujeres embarazadas, en particular.
- Se aplica a lo largo de varias consultas de atención del embarazo (4 o más) y no insume más de 3 a 4 minutos por encuentro.
- Tiene una duración total de entre 10 y 20 minutos (sumando todas las consultas).

Consta de 5 pasos:

- 1) Averigüe si fuma o está expuesta al humo ambiental.
- 2) Aconseje de modo firme y claro.
- 3) Anime y evalúe la motivación para dejar de fumar.
- 4) Ayude con consejería práctica.
- 5) Acompañe con visitas de seguimiento.



Averigüe si fuma o está expuesta la humo ambiental

Algunas embarazadas no se atreven a declarar que son fumadoras debido a la presión social. Por eso

- Utilice cuestionarios de preguntas u opciones múltiples.
- Hágalo en cada visita del control prenatal.
- Hágalo en un clima de confianza y comprensión.

Las siguientes son afirmaciones validadas para una encuesta autoadministrada:

- Ahora fumo, y fumo lo mismo que antes de enterarme que estaba embarazada.
- Ahora fumo, pero menos desde que me enteré que estaba embarazada.
- Fumo de vez en cuando.
- Dejé de fumar cuando me enteré que estaba embarazada.
- No fumaba ni cuando me enteré del embarazo, ni tampoco ahora.

La respuesta positiva a cualquiera de los cuatro primeros enunciados requiere de una intervención para prevenir recaídas, incluso si dejó de fumar al enterarse que estaba embarazada.

“El uso de preguntas múltiples aumenta un 40% la chance de respuesta sincera”.

2

Aconseje de modo firme y claro

Alerte oportunamente -y en un marco de comprensión- acerca del riesgo del tabaquismo activo y pasivo durante el embarazo, y de la exposición pasiva del bebé después del parto.

Riesgo para la madre:

- aborto espontáneo
- embarazo ectópico
- rotura prematura de membranas
- complicaciones placentarias
- parto prematuro

Riesgo para el niño:

- bajo peso al nacer
- síndrome de muerte súbita del lactante
- patologías respiratorias
- efectos cognitivos
- mayor posibilidad de desarrollo de obesidad, diabetes tipo 2 y adicción en la adolescencia

“Dejar de fumar es lo mejor que puede hacer por su salud y la de su hijo”.

- Dé confianza de que se está a tiempo de alcanzar todos los beneficios por dejar de fumar en el periodo de la gestación en que se encuentre.
- No la culpabilice.

- Manifieste empatía, por ejemplo diciendo “a muchas embarazadas les costaba dejar y pudieron con ayuda”.
- Explique que existen tratamientos y lugares donde la pueden ayudar.

“Recuérdale que no existe una cantidad mínima de cigarrillos que sea segura. El bajo peso al nacer se relaciona incluso con un solo cigarrillo diario”.

Si está expuesta al Humo Ambiental de Tabaco (HAT) en su hogar se le puede explicar de manera sencilla y convincente la importancia de que su hogar sea 100% libre de humo de tabaco.

Si está expuesta en su trabajo, hable de la factibilidad de que esto se revierta. Infórmele que existe una ley que la ampara (ley nacional 26.687). Anímela a hacer valer su derecho.

Si no fuma ni está expuesta al HAT, refuerce la importancia que eso tiene para su salud y la de su bebé.



3

Anime y evalúe la motivación para dejar de fumar

Recuerde que la mujer está especialmente atenta a realizar lo que sea posible para que su bebé sea sano.

- Ayude en un marco de comprensión diciendo: “dejar de fumar es difícil por la naturaleza adictiva de la nicotina”.

Use preguntas abiertas para facilitar el diálogo y explorar la importancia que tiene para ella el consumo de tabaco

PREGUNTAS ABIERTAS: ¿Qué cree obtener del cigarrillo? ¿Qué cosas le gustan y cuáles le desagradan del hecho de fumar? ¿Qué se imagina que ocurrirá si deja de fumar? ¿Qué le da miedo de imaginarse sin fumar? ¿Qué beneficios cree que obtendría usted y su hijo por dejar de fumar? ¿Conoce la enorme reducción de riesgos por dejar de fumar a corto, mediano y largo plazo?

- Exprese empatía: la aceptación facilita el cambio y aumenta la autoestima. Sepa que la ambivalencia es normal en el fumador.
- Si está disponible, mida el valor de monóxido de carbono para mostrar de modo claro la presencia de este gas tóxico. Así, al dejar de fumar, la normalización de estos niveles puede constituir un estímulo a seguir así en la lactancia y durante el resto de su vida.
- Acepte y comprenda la perspectiva de la paciente sin que esto signifique estar de acuerdo con ella.
- Mantenga una actitud reflexiva aunque la embarazada muestre resistencia. Escuche toda inquietud o temor como aceptable. Sepa que atacar los argumentos del fumador genera resistencia al cambio.
- Resuma los principales puntos de lo charlado.

- Ayude a tomar conciencia de las consecuencias del fumar y su discordancia con lo deseado en muchos órdenes de la vida. Por ejemplo diciendo “Si Ud. quiere cuidarse para recibir a su hijo, el cigarrillo es una amenaza para ello”.
- Refuerce y apoye las razones propias para dejar de fumar de cada mujer y exprese los beneficios acorde a lo que le interesa.
- Manifieste confianza en la posibilidad de éxito y repase la experiencia y los éxitos pasados para utilizarlos como base de aprendizaje para este intento actual.
- Pacte pequeños avances: alcanzar una meta mínima por pequeña que sea aumenta la confianza para alcanzar nuevos logros. Por ejemplo, llamar a la
- Línea telefónica de ayuda del Ministerio de Salud de la Nación 0800-999-3040, leer información, preguntar cómo lo hicieron a otras embarazadas que lo lograron.

FELICITE POR CADA LOGRO.

4

Ayude con consejería práctica

- Pídale que realice un listado personal de lo que ganará al dejar de fumar.
- Informe sobre instituciones que brindan tratamiento. Está disponible el listado en www.argentina.gob.ar/salud y la línea gratuita de ayuda al fumador con acceso desde todo el país 0800-999-3040

El manual de autoayuda del Ministerio de Salud, cuenta con tres partes:

- **Prepararse.**
- **Realizar su plan y lograrlo.**
- **Mantenerse sin fumar**

Para la preparación, después de repasar algunos mitos, se le proponen tareas:

- 1. Realizar la planilla de lo que fuma por día**
- 2. Profundizar los beneficios que obtendrá al dejar de fumar**
- 3. Hacer la tabla de pros y contras de dejar**
- 4. Calcular el gasto en cigarrillos**
- 5. Vivir en ambientes libres de humo**
- 6. Identificar ayuda familiar y social**
- 7. Conocer el grado su dependencia física a la nicotina y los síntomas de la abstinencia**
- 8. Afianzar el compromiso**
- 9. Decidir una fecha para dejar de fumar**

- Brinde una planilla de auto-registro del consumo para que anote en qué momentos fuma y así poder ver a qué situaciones se asocia.

Proponga una planilla de autoregistro del consumo para que anote en qué momentos fuma y así poder ver a qué situaciones se asocia.

“Propóngale una fecha cercana para dejar”.

Explíquelo que durante los primeros días de la cesación, pueden aparecer momentos intensos de deseo de fumar, que duran 1 a 2 minutos y merman a los pocos días o semanas. Brinde estrategias sencillas para “distraerse” en esos momentos (lavarse los dientes, tomar agua, llamar a alguien por teléfono, etc.).

- Haga hincapié en los beneficios que comenzarán a ocurrir desde el momento en que deje de fumar: “su bebé tendrá más oxígeno desde el primer día de haber dejado el cigarrillo”, “los pulmones del bebé trabajarán mejor”.
- Reserve el tratamiento farmacológico con terapia de reemplazo nicotínico para aquella embarazada que no logre la cesación con la consejería, y consensúe con la paciente luego de informar los riesgos y beneficios de su uso.



Acompañe con visitas de seguimiento

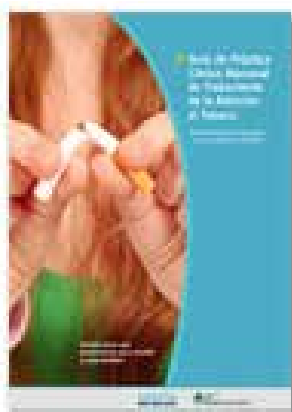
- Felicite por cada logro.
- Chequee que los convivientes no fumen dentro del hogar.
- Vuelva a ayudar en caso de recaída.
- Refuerce las medidas de cambio de comportamiento. Por ejemplo: tomar agua, no tener cigarrillos consigo, pasar largos ratos donde está prohibido fumar.
- Actualice los beneficios que siente la mujer por este logro tan importante:
- “tengo menos acidez desde que dejé de fumar”, “estoy tranquila de que cuido mejor a mi bebé”o “estoy contenta porque no me tengo que esconder para fumar”.
- En las visitas más cercanas al parto, repase los beneficios a futuro inmediato: “es más probable que su bebé y Ud. tengan juntos el alta”, “las madres que dejan de fumar gozan de un mejor periodo de lactancia”.
- Repase los beneficios a largo plazo por dejar de fumar: “una mujer, en edad fértil que deja de fumar, tiene chance de recuperar entre 10 a 25 años de vida.
- Asocie los beneficios a largo plazo con el crecimiento del bebé: “cuando su hijo cumpla un año, usted reducirá a la mitad el riesgo de tener un infarto”.

En nuestros sitios web del Ministerio de Salud de la Nación puede encontrar los siguientes materiales que le serán de utilidad para el equipo de salud y para usuarios



Guía de Práctica Clínica Nacional de Tratamiento de la Adicción al Tabaco

Versión extensa



Guía Breve Tabaco

Versión breve



Manual de autoayuda para dejar de fumar

Versión breve

Para capacitarse en el abordaje integral del tratamiento del tabaquismo puede ingresar al curso autoadministrado inscribiéndose en

www.capacitacionsumar.msal.gov.ar

También puede sugerir llamar al 0800-999-3040 del Ministerio de Salud para la orientación para dejar de fumar.

