



**Kit de herramientas para la salud bucodental**  
**Ayude a sus pacientes a**  
**tener una sonrisa radiante**  
**y a vivir sin tabaco**



Nadie conoce las cuestiones de salud bucodental mejor que usted.  
Nadie conoce los peligros del tabaco mejor que nosotros.

**Juntos, podemos ayudar a sus pacientes a llevar una vida más saludable.**

En la American Lung Association de Pensilvania, hemos recopilado una lista de recursos e información para ayudarle a mantener conversaciones con sus pacientes que consumen cualquier producto de tabaco, incluidos los cigarrillos electrónicos. Estos productos hacen más que dañar sus sonrisas; también dañan su salud.

Le instamos a que comparta este recurso con todas las personas de su consultorio, desde la recepción hasta el higienista y el dentista; todos pueden marcar la diferencia en la creación de un futuro sin tabaco.



En Pensilvania, nos centramos en crear una comunidad sin tabaco compartiendo los peligros de todos los productos de tabaco, incluidos los cigarrillos electrónicos, especialmente en lo que se refiere a la salud bucodental.

Todos saben que el consumo de tabaco es perjudicial para la salud (los pulmones y el corazón se ven afectados), pero la salud bucodental también se deteriora. La boca es la puerta de entrada a nuestro bienestar, por lo que es importante no consumir ninguna forma de tabaco, ya que pone en peligro la salud bucodental.

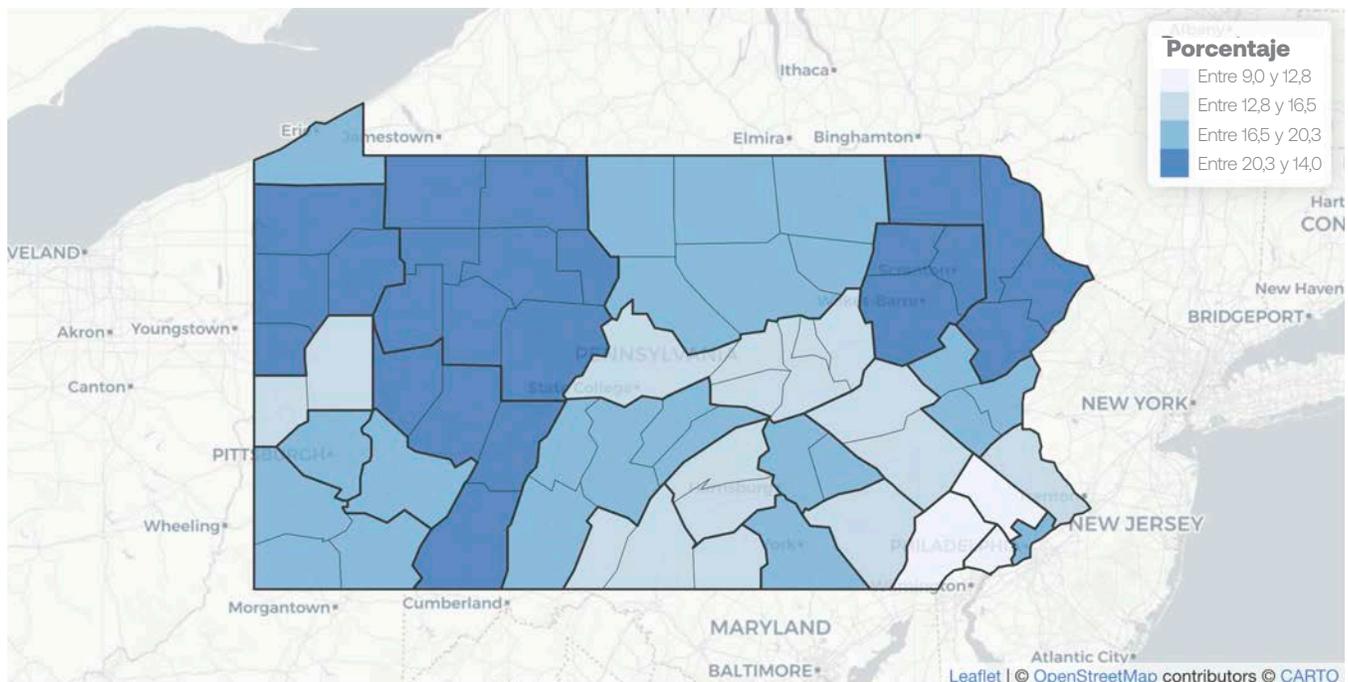
## Según las cifras: consumo de tabaco en Pensilvania

En lo que respecta al consumo de tabaco en el estado de Pensilvania, estos datos rápidos destacan las cifras relacionadas no solo con el tabaco, sino también con el vapeo y los vapeadores, que son igual de peligrosos y perjudiciales.

- En Pensilvania, el 16 % de los adultos<sup>1</sup> y el 4,2 % de los estudiantes de secundaria<sup>2</sup> fuman actualmente.
- El consumo de tabaco sigue siendo la principal causa de muerte y enfermedades evitables en todo el país, y es responsable de más muertes que el alcohol, el SIDA, los accidentes de tráfico, las drogas ilegales, los asesinatos y los suicidios juntos.<sup>3</sup>

- El consumo de cigarrillos causa 22 000 muertes al año en Pensilvania.<sup>3</sup> Además de estas muertes, el tabaquismo provoca un aumento de las tasas de cardiopatías, accidentes cerebrovasculares y enfisema, así como repercusiones para la salud de los lactantes durante toda su vida debido a los partos prematuros, nacimientos de niños muertos y bajo peso al nacer relacionados con el tabaquismo.<sup>4</sup>
- La exposición al humo pasivo también plantea graves amenazas para la salud, como cardiopatías, cáncer de pulmón y accidentes cerebrovasculares entre los adultos, y ataques de asma, bronquitis y neumonía, y síndrome de muerte súbita del lactante (SIDS) entre los niños.<sup>1</sup> De hecho, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) coinciden en que no existe un nivel seguro de exposición al humo pasivo.<sup>4</sup>
- Los adultos y los jóvenes de Pensilvania están adoptando nuevas formas de consumo de tabaco; datos recientes muestran que el 10 % de todos los adultos<sup>1</sup> y el 19,2 % de los jóvenes<sup>2</sup> utilizan actualmente un dispositivo electrónico de vapeo.
- El consumo de tabaco afecta de forma desproporcionada la salud y el bienestar de las poblaciones vulnerables, como los residentes de zonas rurales, los veteranos del ejército, las personas LGBT, los adultos que no se graduaron en la escuela secundaria, las personas con bajos ingresos, las personas sin seguro, las comunidades de color, las personas que sufren trastornos de salud mental y de consumo de sustancias, y los adultos que viven en viviendas públicas.<sup>5</sup>

## Consulte cómo se compara su condado: Porcentaje de fumadores actuales, 2018-2020



Mapas: Conducta | Perfiles de salud de los condados de Pensilvania (pa.gov)

# Cómo puede ayudar a dejar de consumir tabaco

Todos los profesionales de la odontología, no solo los dentistas, tienen la oportunidad de realizar un cambio positivo en nuestra comunidad en lo que respecta al consumo de tabaco. Al realizar exámenes exhaustivos a sus pacientes, puede evaluar su salud bucodental, asesorarlos sobre cómo mejorarla y ofrecerles recursos para ayudarles a dejar de consumir tabaco. Dado que cada punto de contacto con un miembro del equipo odontológico es una oportunidad, es importante capacitarse en intervenciones para dejar de consumir tabaco basadas en evidencia y considerar la adopción de una política interna o un protocolo de flujo de trabajo para apoyar y mantener las intervenciones para dejar de consumir tabaco.

Asegúrese, como proveedor odontológico, de que tanto usted como su personal comprendan el flujo de trabajo y sus funciones personales a la hora de brindar apoyo para dejar de consumir tabaco.<sup>17</sup>

## Su función como profesional de la odontología

- Según la American Dental Association (Asociación Odontológica Estadounidense), los dentistas deben ser plenamente conscientes de los riesgos para la salud bucodental y maxilofacial que están causalmente asociados con el consumo de tabaco, como mayores tasas de caries, retracción de las encías, enfermedad periodontal, lesiones de la mucosa, daño óseo, pérdida de dientes, pérdida de hueso de la mandíbula y más.<sup>6</sup>
- Como dentista, debe examinar de forma rutinaria a los pacientes para detectar el consumo de tabaco, incluidos los cigarrillos electrónicos, y prestar servicios clínicos preventivos para detener el consumo de tabaco por primera vez y de asesoramiento para dejar de fumar en la consulta para animar a quienes consumen tabaco actualmente a que dejen de hacerlo.<sup>6</sup>
- Junto con las organizaciones de salud, debe proporcionar materiales educativos para ayudar a prevenir el primer consumo y animar a los consumidores actuales a dejarlo.<sup>6</sup>

## Su función como higienista dental

- Los higienistas dentales se encuentran en una posición adecuada para ayudar a los pacientes a dejar de consumir tabaco. Suelen pasar más tiempo con los pacientes que los dentistas, y su función se centra más en la prevención, lo que los convierte en una excelente fuente de referencia para programas y recursos para dejar de fumar.<sup>7</sup>
- Como higienista dental, puede desempeñar una función importante para dejar de consumir tabaco documentando los antecedentes del consumo de tabaco y ofreciendo consejos breves y materiales escritos como parte habitual de la práctica clínica.<sup>8</sup>

## Su función como parte del personal odontológico

- Los administradores de recepción, los encargados de la agenda y otro personal de apoyo suelen ser el primer y el último punto de contacto. Pueden tener a mano información para dejar de fumar en caso de que el paciente la solicite.

**Todos los profesionales de la odontología están en una posición importante para reducir el consumo de tabaco entre los pacientes. ¡Usted puede ayudar a marcar la diferencia en la salud de sus pacientes!**

## Dejar de consumir tabaco mejora la salud bucodental<sup>9</sup>

La boca de su paciente es la puerta de entrada a su salud general, por lo que tener una boca sana es importante para su salud integral. Al no fumar ni vapear, también se está reduciendo el riesgo de tener las siguientes afecciones bucodentales:

- Cáncer de boca y de esófago<sup>10</sup>
- Enfermedad periodontal<sup>10</sup>
- Pérdida de dientes<sup>10</sup>
- Caries dentales<sup>10</sup>
- Manchas en los dientes<sup>10</sup>

## Beneficios de dejar de fumar para la salud



Mejora la salud y aumenta la esperanza de vida.



Disminuye el riesgo de 12 tipos de cáncer.



Disminuye el riesgo de enfermedades cardiovasculares.



Disminuye el riesgo de enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC).



Disminuye el riesgo de algunos problemas de salud reproductiva.



Beneficia a las personas que ya han sido diagnosticadas de enfermedad de las arterias coronarias o EPOC.



Beneficia a personas de cualquier edad; incluso las personas que han fumado durante años o han fumado mucho se beneficiarán de dejar de fumar.

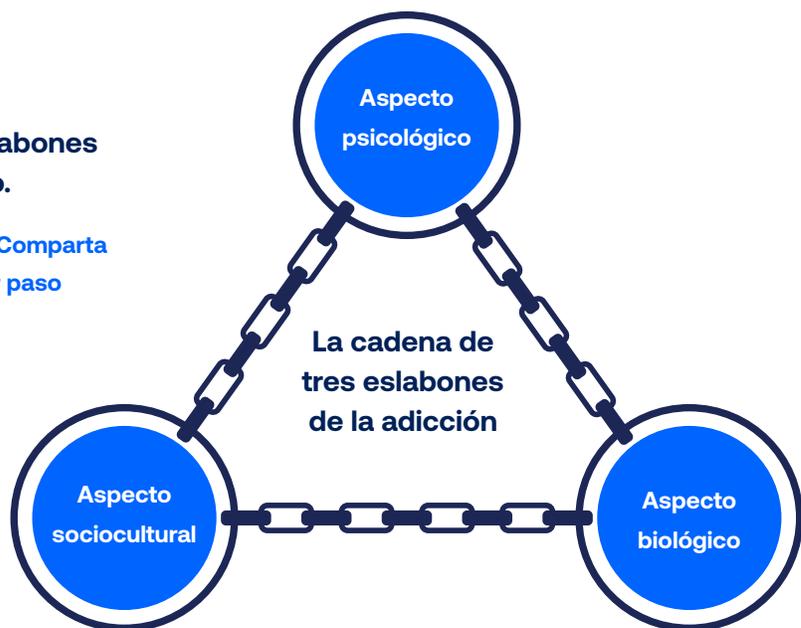
# Comprender a sus pacientes: tres razones por las que es difícil dejar de consumir tabaco

En la American Lung Association, consideramos que la adicción al tabaco está compuesta por una “cadena de tres eslabones”, que incluye aspectos físicos, sociales y mentales. Los fumadores tienen más posibilidades de dejar de fumar y mantenerse sin fumar si abordan las tres partes de la cadena.

- 1. Aspecto físico:** el tabaco contiene una sustancia química adictiva llamada **nicotina** que, cuando se inhala, provoca la liberación de otra sustancia química llamada dopamina en el cerebro que hace que la persona que consume tabaco se sienta bien. Sin embargo, cuando se pasa el efecto de la dopamina, los síntomas vuelven a aparecer, lo que hace que la persona que consume tabaco desee otro cigarrillo. Las personas que consumen tabaco también desarrollan tolerancia y dependencia física de la nicotina, lo que significa que deben consumir más para sentir el mismo efecto. Hay siete medicamentos aprobados por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) para dejar de fumar disponibles, de venta libre o con receta de un dentista, que pueden ayudar con estos síntomas.<sup>11</sup> Los cigarrillos electrónicos y los vapeadores también producen efectos adictivos similares y el hecho de que estos vapeadores tienen cantidades no reguladas de nicotina los hace aún más peligrosos.<sup>31</sup> Peor aún, es posible que las etiquetas de los cigarrillos electrónicos o del líquido para vapear no indiquen la cantidad real de nicotina que contiene el líquido.
- 2. Aspecto mental:** el acto de consumir tabaco suele ser parte de una rutina diaria. Por ejemplo, los fumadores tienden a encender un cigarrillo a determinadas horas del día, cuando toman café o conducen, o cuando se sienten estresados o cansados. Los cigarrillos pueden convertirse en un sostén, casi como un amigo fijo en el que se puede confiar. Las personas que consumen tabaco pueden mantenerse enfocados en su decisión de dejar de hacerlo si identifican estos momentos y desencadenantes, y vuelven a aprender o ajustan sus conductas para mantener el control durante un antojo.<sup>11</sup> En el caso de las personas que vapean, muchas manifiestan la necesidad de hacerlo al despertarse, o son incapaces de concentrarse en el aula o en el trabajo sin utilizar un cigarrillo electrónico, e incluso pueden despertarse por la noche para obtener su dosis de nicotina.<sup>31</sup>
- 3. Aspecto social:** muchos fumadores crean grupos sociales en torno al tabaquismo; la gente sale a fumar con amigos o compañeros de trabajo. Fumar también puede utilizarse socialmente para romper el hielo preguntando: “¿Tienes fuego?”. En este sentido, puede ser útil contar con grupos sociales que apoyen la iniciativa de dejar de fumar. En una encuesta reciente, el 80 % de los fumadores afirmó que el apoyo de otras personas, incluidos amigos, familiares, pareja y compañeros de trabajo, es muy beneficioso para dejar de fumar con éxito. En lugar de dejar de fumar en secreto, los fumadores deberían ponerse en contacto con amigos de confianza e incluirlos en el proceso.<sup>1</sup> Este aspecto social también contribuye al aumento del vapeo y el uso de vapeadores entre los grupos más jóvenes, lo que supera la tasa de consumo de tabaco.<sup>31</sup>

**Comprender esta cadena de tres eslabones es útil para dejar de consumir tabaco.**

¿Su paciente está listo para dejar de fumar? Comparta con él recursos que le ayuden a dar el primer paso hacia un futuro más saludable.



# Listo para dejar de fumar: cómo apoyar su decisión de dejar de consumir tabaco o vapeadores

Dejar de consumir tabaco o vapear y mantener la abstinencia es un proceso de cambio de conducta y aprendizaje, y no un hecho aislado. Los fumadores se enseñaron a sí mismos a fumar, vapear o masticar productos del tabaco y lo practicaron tan bien y durante tanto tiempo que se convirtió en algo tan automático como respirar, comer o dormir. Dejar de consumir tabaco, por lo tanto, también es un proceso y hay varias fases en ese proceso. Comprender los antecedentes de consumo de tabaco de un paciente y su disposición a dejarlo permite a los profesionales de atención médica establecer planes de asesoramiento y tratamiento aplicables.

## Síntomas frecuentes de la abstinencia de nicotina

Una vez que haya ayudado a un paciente a dejar de consumir tabaco, es importante reconocer los síntomas de abstinencia que puede presentar y ofrecerle formas adicionales de apoyo en su proceso hacia una vida sin tabaco. Tenga en cuenta que, independientemente de que fume, mastique o vapee, puede presentar algunos o todos estos síntomas:

- Tener deseos o la necesidad imperiosa de fumar, vapear o masticar<sup>13</sup>
- Sentirse irritado, de mal humor o molesto<sup>13</sup>
- Sentirse nervioso o inquieto<sup>13</sup>
- Tener dificultades para concentrarse<sup>13</sup>
- Tener problemas para dormir<sup>13</sup>
- Sentir hambre o aumentar de peso<sup>13</sup>
- Sentir ansiedad, tristeza o depresión<sup>13</sup>



### ¿Cuándo comienzan los síntomas de abstinencia de la nicotina?

Los síntomas de abstinencia de la nicotina suelen comenzar unas horas después de la última dosis de nicotina. Los síntomas alcanzan su punto máximo, o son más intensos, el segundo o tercer día después de dejar la nicotina.<sup>14</sup>

### ¿Cuánto duran los síntomas de abstinencia de la nicotina?

Los síntomas de abstinencia de la nicotina pueden durar desde unos días hasta varias semanas. Los síntomas mejoran un poco cada día, sobre todo a partir del tercer día después de dejar de fumar, a medida que la nicotina va desapareciendo lentamente del organismo.<sup>14</sup>

# Intervenciones breves para dejar de consumir tabaco para profesionales de la odontología<sup>17</sup>

Todos los miembros del equipo odontológico pueden desempeñar una función en el proceso de dejar de fumar y de consumir tabaco del paciente. Por este motivo, es tan importante la capacitación en intervenciones para dejar de consumir tabaco basadas en evidencia, así como el establecimiento de protocolos específicos para el ejercicio de la profesión, de modo que todos comprendan su función personal a la hora de brindar apoyo para dejar de consumir tabaco.<sup>17</sup>

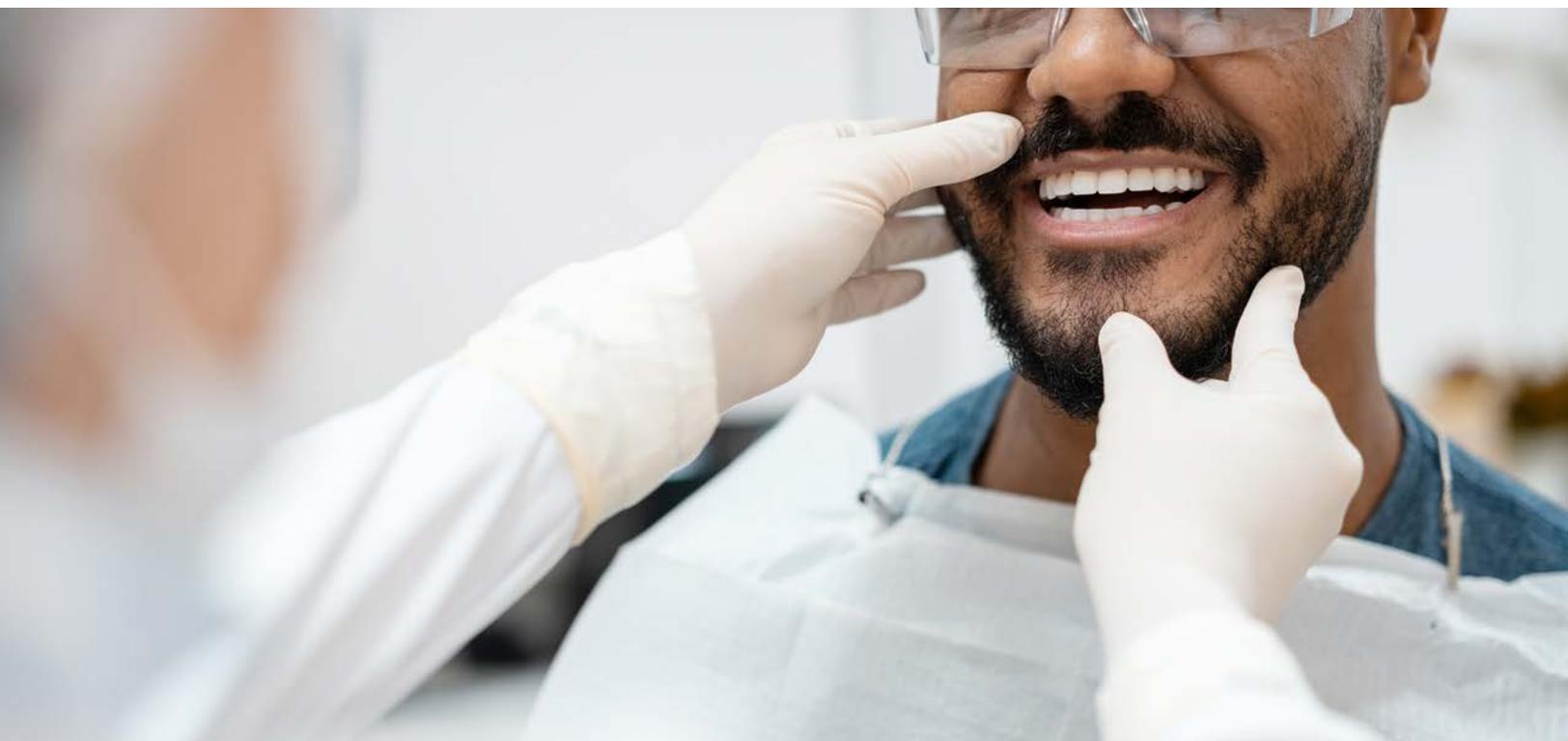
Para obtener orientación sobre cómo crear los protocolos, consulte en la página cuatro las formas en que cada función puede ayudar a los pacientes.

Cuando habla con un paciente o con alguien que está dispuesto a dejar de fumar, es importante reconocer las distintas fases de la disposición.

Fases de la disposición para dejar de fumar	Sus objetivos para el paciente
<p><b>Fase 1: precontemplación</b>  <i>No pensar en dejar de consumir tabaco</i></p> <p>Las personas que se encuentran en esta fase no están pensando realmente en dejar de fumar y, si se les cuestiona, probablemente defenderán su consumo de tabaco. Pueden estar desanimados por intentos anteriores de dejar de consumir tabaco o creer que son demasiado adictos para dejarlo. Es probable que estas personas no se muestren receptivas a los mensajes sobre los beneficios para la salud de dejar de consumir tabaco. Sin embargo, en algún momento, la gran mayoría de los “precontempladores” empiezan a pensar en dejar de consumir tabaco.</p>	<p>Educar al paciente.</p>
<p><b>Fase 2: contemplación</b>  <i>Pensar en dejar de consumir tabaco, pero sin estar listo para hacerlo</i></p> <p>Durante esta fase, las personas que consumen tabaco se plantean dejar de fumar en un futuro próximo (probablemente en seis meses o menos). Son más conscientes de las consecuencias personales y consideran que el consumo de tabaco es un problema que necesita solución. En consecuencia, están más abiertos a recibir información sobre el consumo de tabaco y a identificar los obstáculos que les impiden dejarlo.</p>	<p>Motivar al paciente para que deje de fumar con más educación y derivaciones.</p>
<p><b>Fase 3: preparación</b>  <i>Prepararse para dejar de consumir tabaco</i></p> <p>En la fase de preparación, las personas que consumen tabaco han tomado la decisión de dejar de hacerlo y se están preparando para ello. Consideran que las “desventajas” del consumo de tabaco superan a las “ventajas” y están dando pequeños pasos para dejarlo. Por ejemplo, en sus fases iniciales de planificación, pueden fumar menos cigarrillos. Hacen afirmaciones como “Esto es serio... algo tiene que cambiar” y es posible que fijen una fecha para dejar de consumir tabaco.</p>	<p>Animar a su paciente a dejar de consumir tabaco; use las cinco A (preguntar, aconsejar, evaluar, ayudar, programar [Ask, Advise, Assess, Assist, Arrange, en inglés]) o AAR (preguntar, aconsejar, derivar [Ask, Advise, Refer, en inglés]).</p>

Fases de la disposición para dejar de fumar	Sus objetivos para el paciente
<p><b>Fase 4: acción</b> <i>Dejar de consumir tabaco</i></p> <p>En esta fase, las personas intentan activamente dejar de consumir tabaco, quizás utilizando recompensas a corto plazo para mantenerse motivadas y, a menudo, recurriendo a familiares, amigos y otras personas en busca de apoyo. Revisan mentalmente su compromiso consigo mismos y establecen planes de acción para hacer frente a las presiones personales y externas que podrían provocar recaídas. Esta fase, que suele durar hasta seis meses, es el período en el que los fumadores necesitan más ayuda y apoyo.</p>	<p>Apoyar su abstinencia del consumo de tabaco y hacer hincapié en los beneficios que obtendrán.</p>
<p><b>Fase 5: mantenimiento</b> <i>Permanecer sin consumir tabaco</i></p> <p>Las personas que solían consumir tabaco, en la fase de mantenimiento, han aprendido a prever y manejar las tentaciones de fumar, vapear o masticar y son capaces de utilizar nuevas formas de afrontar el estrés, el aburrimiento y las presiones sociales que habían formado parte de su identidad como consumidores de tabaco. Aunque pueden tener recaídas y fumar un cigarrillo, intentan aprender de esto para que no vuelva a suceder. Esto les ayuda a tener una mayor sensación de control y la capacidad de continuar sin consumir tabaco.</p>	<p>Si se produce un lapso o una recaída, motivarlo para que vuelva a intentarlo, volver a educarlo sobre los beneficios y derivarlo a un especialista.</p>

Tenga en cuenta que la dependencia del tabaco es un trastorno crónico y recurrente que, al igual que otras enfermedades crónicas, suele requerir intervenciones repetidas y apoyo a largo plazo.<sup>15</sup> Es normal intentar dejar de fumar varias veces antes de dejarlo definitivamente.<sup>15</sup> Dejar de consumir tabaco es un proceso, no un acontecimiento.<sup>15</sup>



# Las cinco A o AAR: la clave para ayudar a sus pacientes a dejar de consumir tabaco

El éxito de la intervención comienza con la identificación de quienes consumen y las intervenciones apropiadas en función de la voluntad del paciente a dejar de consumir tabaco.<sup>18</sup> Las cinco A se crearon para ayudarle a comprender la voluntad de su paciente y para ayudarle a identificar un plan de acción.

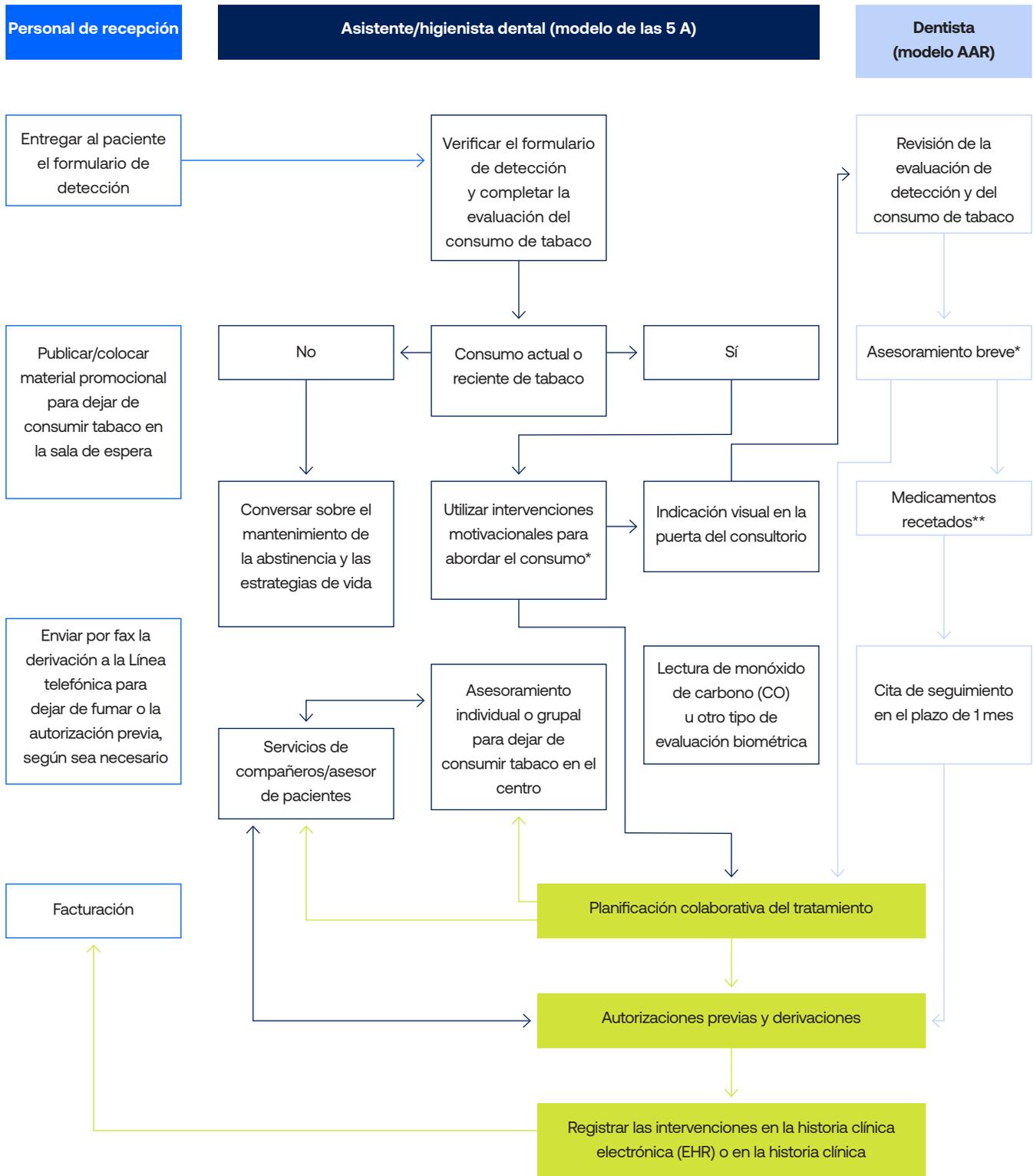
- 1. Preguntar (Ask):** identifique y documente el estado de consumo de tabaco de cada paciente en cada visita.
- 2. Aconsejar (Advise):** de forma clara, firme y personalizada, inste a todas las personas que consumen tabaco a que lo dejen.
- 3. Evaluar (Assess):** ¿Las personas que consumen tabaco están dispuestas a intentar dejarlo en este momento?
- 4. Ayudar (Assist):** si el paciente está dispuesto a intentar dejar de consumir tabaco, utilice el asesoramiento y la farmacoterapia para ayudarlo a hacerlo.
- 5. Programar (Arrange):** programe un encuentro de seguimiento, en persona o por teléfono, preferiblemente dentro de la primera semana después de la fecha en que dejó de consumir tabaco.

Si no tiene tiempo para seguir el método de las cinco A, pruebe el método abreviado Preguntar-Aconsejar-Derivar (AAR), que solo le llevará tres minutos.<sup>17</sup>

- **Preguntar (Ask):** pregunte sobre todas las formas de consumo de tabaco en cada consulta y documente la respuesta del paciente.
- **Aconsejar (Advise):** aconseje al paciente sobre cómo dejar de fumar.
- **Derivar (Refer):** derive al paciente a los servicios para dejar de consumir tabaco.
  - Las opciones de derivaciones incluyen las siguientes:  
[Página de recursos para dejar de consumir tabaco: coalición con la ALA \(rptfc.org\)](#)<sup>19</sup>
    - 1.** Clínica de Freedom From Smoking®
    - 2.** Freedom From Smoking Plus
    - 3.** Manual de autoayuda de Freedom From Smoking
    - 4.** Not On Tobacco (N-O-T)
    - 5.** NOT For Me
    - 6.** Línea telefónica para dejar de fumar de Pensilvania
    - 7.** Programas locales para dejar de fumar en Pensilvania



# Figura 1. Proceso para dejar de consumir tabaco



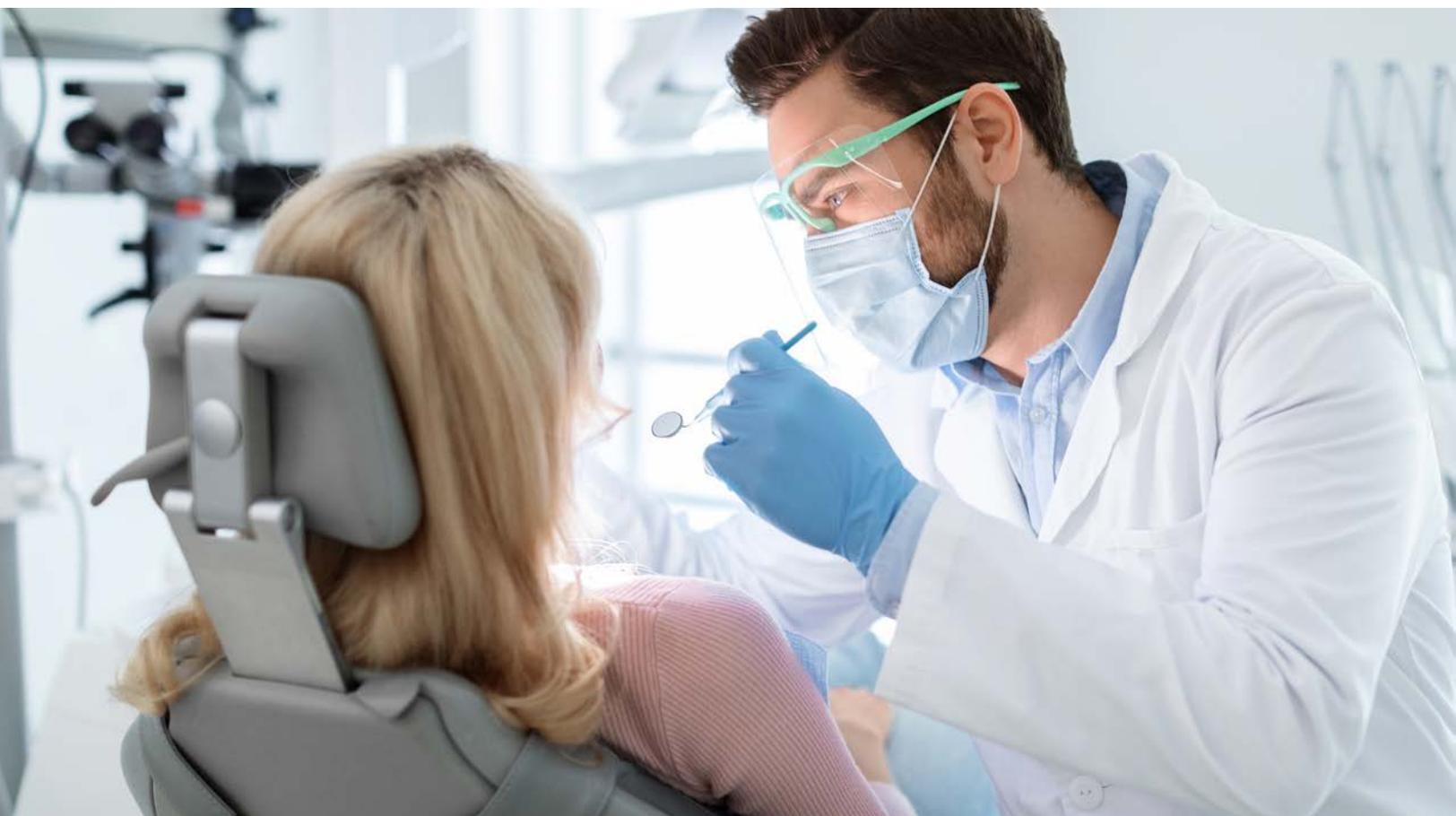
\* Consulte el algoritmo de las 5 A.

\*\* Consulte el protocolo de medicamentos para dejar de fumar.

## La función del equipo odontológico

Cada miembro del equipo odontológico desempeña una función fundamental a la hora de apoyar el interés de los pacientes por dejar de fumar. Puede ser útil identificar a uno o dos miembros del consultorio que puedan adoptar la función de “promotor de la deshabituación tabáquica” en su práctica profesional y ayuden a motivar a los miembros del equipo para que desempeñen sus respectivas funciones. Estas funciones variarán según el consultorio odontológico y el nivel de formación del personal, pero pueden incluir las siguientes:

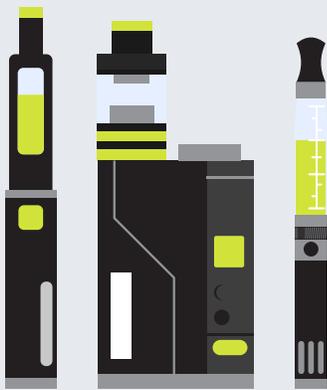
Dentista	Higienista dental	Asistente dental	Recepción
Iniciar la conversación	Las cinco A y AAR	Preguntar a los pacientes sobre su situación con el consumo de tabaco	Programar seguimientos
Aconsejar a los pacientes para que dejen de consumir tabaco	Vincular la salud bucodental con el consumo de tabaco	Realizar un seguimiento con llamadas telefónicas	Completar la derivación electrónica con el paciente
Vincular la salud bucodental con el consumo de tabaco	Educar/motivar a los pacientes que no están dispuestos a dejar de fumar	Organizar/registrar el seguimiento	Configurar alertas en las historias clínicas electrónicas e introducir códigos de reembolso para los servicios
Recomendar y recetar medicamentos	Proporcionar recursos a los pacientes	Pedir recursos para dejar de fumar (p. ej., hojas informativas, tarjeta para dejar de fumar)	Exponer material educativo en la sala de espera
Incluir al tabaco como parte del asesoramiento pre y posquirúrgico			



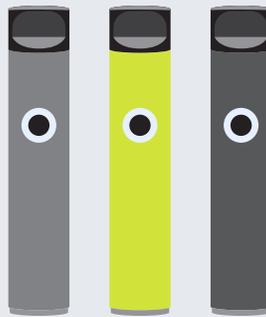
# Productos de tabaco: más que solo cigarrillos

Es muy probable que los pacientes odontológicos consuman más de un producto de tabaco. Pueden empezar con uno y, luego, cambiar o consumir varios productos para mantener su dependencia de la nicotina. Es probable que se encuentre con pacientes que consumen, o piensan consumir, otros productos del tabaco, como cigarrillos electrónicos, productos más nuevos como el “snus” (es decir, tabaco sin humo comprimido, pulverizado y húmedo en un saquito) y tabaco comprimido soluble, puros, pipas de tabaco, vapeadores y pipas de agua (es decir, narguiles). Aunque muchos consideran que estos productos son menos peligrosos que los cigarrillos convencionales, no son inofensivos y contienen nicotina. Reconocer y abordar su consumo forma parte de la responsabilidad del profesional de la odontología.<sup>17</sup>

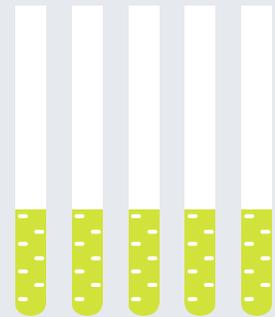
## Tipos de productos de tabaco



Tanques y mods



Recargable



Desechable

## El tabaco para masticar viene en forma de hojas sueltas, bloques prensados o enrollado



Tabaco suelto para masticar



Tabaco para masticar en bloques prensados



Rapé húmedo



Rapé seco



Snus



Bolsitas de nicotina



Pipa de agua

# Medicamentos aprobados por la FDA para dejar de consumir tabaco

Es importante entender que hay una variedad de recursos y medicamentos para ayudar a dejar de consumir tabaco y otros proyectos para dejar el tabaquismo. Los siguientes están aprobados por la FDA:

- [Pautas clínicas para la prescripción de farmacoterapia para dejar de fumar | Agencia para la Investigación y la Calidad del Cuidado de la Salud \(ahrq.gov\)](#)<sup>28</sup>
- [Aprenda sobre los medicamentos para dejar de fumar | Dejar de fumar | Consejos de exfumadores | CDC](#) <sup>29</sup>
- [Guía de referencia rápida de asesoramiento sobre medicamentos para dejar de fumar \(lung.org\)](#)<sup>30</sup>
- [Orientación clínica para los jóvenes | American Academy of Pediatrics](#)

Medicamentos para dejar de fumar aprobados por la FDA					
Dosificación/ duración	Medicamentos	De venta libre	Recetados	Contiene nicotina	No contiene nicotina
Medicamentos de acción prolongada	Parche de nicotina	•		•	
	Vareniclina		•		•
	Bupropión		•		•
Medicamentos de acción corta	Chicle de nicotina	•		•	
	Pastillas de nicotina	•		•	
	Aerosol nasal de nicotina		•	•	
	Inhalador de nicotina		•	•	

## Cómo elegir los medicamentos correctos para sus pacientes

Los medicamentos de acción prolongada actúan para mantener un nivel constante de nicotina en el torrente sanguíneo, mientras que los de acción corta proporcionan una solución rápida y son útiles para responder a los deseos. Por estos motivos, se suele recomendar un enfoque combinado para dejar de consumir tabaco y obtener los mejores resultados.<sup>32</sup> Las pautas de administración de estos medicamentos deben basarse en el nivel de dependencia de la nicotina del paciente, que puede medirse utilizando las siguientes herramientas de detección:

- [Lista de verificación para personas adictas a la nicotina para el cigarrillo y el vapeo](#)
- [Escala de dependencia de cigarrillos electrónicos](#)
- [Cuestionario de tolerancia de Fagerström modificado](#)<sup>32</sup>

## Recursos adicionales para profesionales de la odontología

- Departamento de Salud de Pensilvania: [Deshabitación tabáquica \(pa.gov\)](https://www.pa.gov)
- American Lung Association: [Deshabitación tabáquica y prevención | American Lung Association](https://www.lung.org)
- Regional Pennsylvania Tobacco-Free Coalitions: [Dejar de fumar \(rptfc.org\)](https://www.rptfc.org)
- American Dental Association: <http://www.ada.org/en/member-center/oral-health-topics/smoking-and-tobacco-cessation>
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: [Profesionales de la odontología: ayudar a sus pacientes a dejar de fumar \(cdc.gov\)](https://www.cdc.gov)
- American Academy of Pediatrics: [Deshabitación tabáquica para los jóvenes](https://www.aap.org)



# Referencias

1. Pennsylvania Department of Health. Behavioral Health Risks of Pennsylvania Adults. [Behavioral Risks, PA Adults](#)
2. Centers for Disease Control and Prevention. Youth Risk Behavior Surveillance System (YRBSS). [YRBSS | DASH | CDC](#)
3. Centers for Disease Control and Prevention. Smoking-Attributable Mortality, Years of Potential Life Lost, and Productivity Losses- United States, 2000-2004. MMWR Weekly. 14 de noviembre de 2008. [Smoking-Attributable Mortality, Years of Potential Life Lost, and Productivity Losses --- United States, 2000--2004 \(cdc.gov\)](#)
4. Pennsylvania Department of Health. Pennsylvania Tobacco Prevention and Control Program, 2018-2022. [PA-Tobacco-Prevention-and-Control-Strategic-Plan-2018-2022.pdf \(pactonline.org\)](#)
5. American Lung Association. Top 10 Populations Disproportionately Affected by Cigarette Smoking and Tobacco Use. [Top 10 Populations Disproportionately Affected by Cigarette Smoking and Tobacco Use | State of Tobacco Control | American Lung Association](#)
6. American Dental Association. Tobacco Use and Cessation. [Tobacco Use and Cessation | American Dental Association \(ada.org\)](#)
7. Parker D.R. A dental hygienist's role in tobacco cessation. *Int J Dental Hyg.* 2003;1(2):105-109. [A dental hygienist's role in tobacco cessation - PubMed \(nih.gov\)](#)
8. Canadian Dental Hygienists Association. Tobacco Use Cessation Services and the Role of the Dental Hygienist- A CDHA position paper. 2004. [Tobacco Use Cessation Services and the Role of the Dental Hygienist \(cdha.ca\)](#)
9. Health Benefits of Quitting Smoking, Image. [Benefits of Quitting | Smoking & Tobacco Use | CDC](#)
10. Warnakulasuriya S, Dietrich T, Bornstein M.M., et al, Oral health risks of tobacco use and effects of cessation. *International Dental Journal.* 2010;60:7-30.
11. American Lung Association. Why is quitting smoking so difficult? <https://www.lung.org/blog/why-quitting-smoking-difficult>.
12. American Lung Association. Tobacco Cessation Quick Reference Guide: Why it's hard to quit. <https://www.lung.org/getmedia>.
13. Centers for Disease Control and Prevention. 7 Common Withdrawal Symptoms. <https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/quit-smoking/7-common-withdrawal-symptoms/index.html>
14. Cleveland Clinic. Nicotine Withdrawal. [Nicotine Withdrawal: Symptoms, Treatments & Other Remedies \(clevelandclinic.org\)](#)
15. Regional Pennsylvania Tobacco-Free Coalition. Help with Quitting...your way. [PA-Tobacco-Cessation-Programs.pdf \(rptfc.org\)](#)
16. Government of Canada. 5 Stages to Quitting. [5 Stages to Quitting - Canada.ca](#)
17. UCSF School of Dentistry. Tobacco Cessation Toolkit for California Dental Providers. [Tobacco Cessation Toolkit for California Dental Providers.pdf \(ucsf.edu\)](#)
18. Agency for Healthcare Research and Quality. Five Major Steps to Intervention (The "5 A's"). [Five Major Steps to Intervention \(The "5 A's"\) | Agency for Healthcare Research and Quality \(ahrq.gov\)](#)

19. American Lung Association. Veterans' Tobacco-Free Digital Toolkit. [040025\\_VeteransTobaccoFree\\_FIN.pdf \(rptfc.org\)](#)
20. University of Colorado Anschutz Medical Campus School of Medicine. A Patient Centered Tobacco Cessation Workflow for Healthcare Clinics. [A-Patient-Centered-Tobacco-Cessation-Workflow-for-Healthcare-Clinics.pdf \(coloradosintabaco.org\)](#)
21. American Lung Association. E-Cigarettes. [E-Cigarettes and Lung Health | American Lung Association](#)
22. Centers for Disease Control and Prevention. About Electronic Cigarettes. [About Electronic Cigarettes \(E-Cigarettes\) | Smoking and Tobacco Use | CDC](#)
23. Centers for Disease Control and Prevention. E-Cigarettes, or Vaping, Products Visual Dictionary. [E-Cigarette, or Vaping, Products Visual Dictionary \(cdc.gov\)](#)
24. Centers for Disease Control and Prevention. Smokeless Tobacco: Products and Marketing. [Smokeless Tobacco: Products and Marketing | CDC](#)
25. Truth Initiative, What is Zyn and what are oral nicotine pouches? 9 de febrero de 2021. [What is Zyn and what are oral nicotine pouches? \(truthinitiative.org\)](#)
26. Centers for Disease Control and Prevention. Hookahs. [Hookahs | CDC](#)
27. American Lung Association. Facts about Hookah. [Facts About Hookah | American Lung Association](#)
28. Agency for Healthcare Research and Quality. Clinical Guidelines for Prescribing Pharmacotherapy for Smoking Cessation. [Clinical Guidelines for Prescribing Pharmacotherapy for Smoking Cessation | Agency for Healthcare Research and Quality \(ahrq.gov\)](#)
29. Centers for Disease Control and Prevention. Learn About Quit Smoking Medicines. [Learn About Quit Smoking Medicines | Quit Smoking | Tips From Former Smokers | CDC](#)
30. American Lung Association. Advising on Cessation Medication Quick Reference Guide. [Advising on Cessation Medication Quick Reference Guide \(lung.org\)](#)
31. The Truth Initiative [2021 Fact Sheet](#)
32. American Academy of Pediatrics. Nicotine Replacement Therapy and Adolescent Patients: Information for Pediatricians. [NRT and Adolescents Pediatrician Guidance factsheet CLEAN \(aap.org\)](#)

# Apéndice

Intervenciones del proveedor .....	19	Recursos: Capacitaciones para el desarrollo profesional .....	31
Las 5 A .....	20	Para profesionales que trabajan con adultos .....	31
Preguntar-Aconsejar-Derivar .....	21	Para profesionales que trabajan con jóvenes .....	32
Estrategias para entrevistas motivacionales .....	22	Educación general .....	33
Cómo ayudar a los adolescentes a dejar de fumar y vapear .....	23	Cómo abordar los cigarrillos electrónicos y dispositivos de vapeo ....	33
Iniciativas antitabaco locales para jóvenes .....	24	Intervenciones con adolescentes y abandono del tabaquismo .....	33
Prácticas recomendadas .....	25	Derivaciones a programas para jóvenes y adultos .....	33
Prácticas recomendadas sobre comunicación general .....	25	Guía de referencia rápida sobre el tratamiento del tabaquismo para profesionales de la salud pública .....	34
Prácticas recomendadas sobre comunicación relacionada con el tabaco .....	25	Asistencia técnica para impulsar el cambio de los sistemas de salud .....	34
Prácticas recomendadas sobre pautas de asesoramiento 26		Organizaciones asociadas .....	35
Prácticas recomendadas para superar los obstáculos que impiden dejar de fumar.....	28	Terminología .....	36
Tres consejos para ayudar a quienes consumen tabaco para dejar de hacerlo .....	30		
Nota final .....	30		

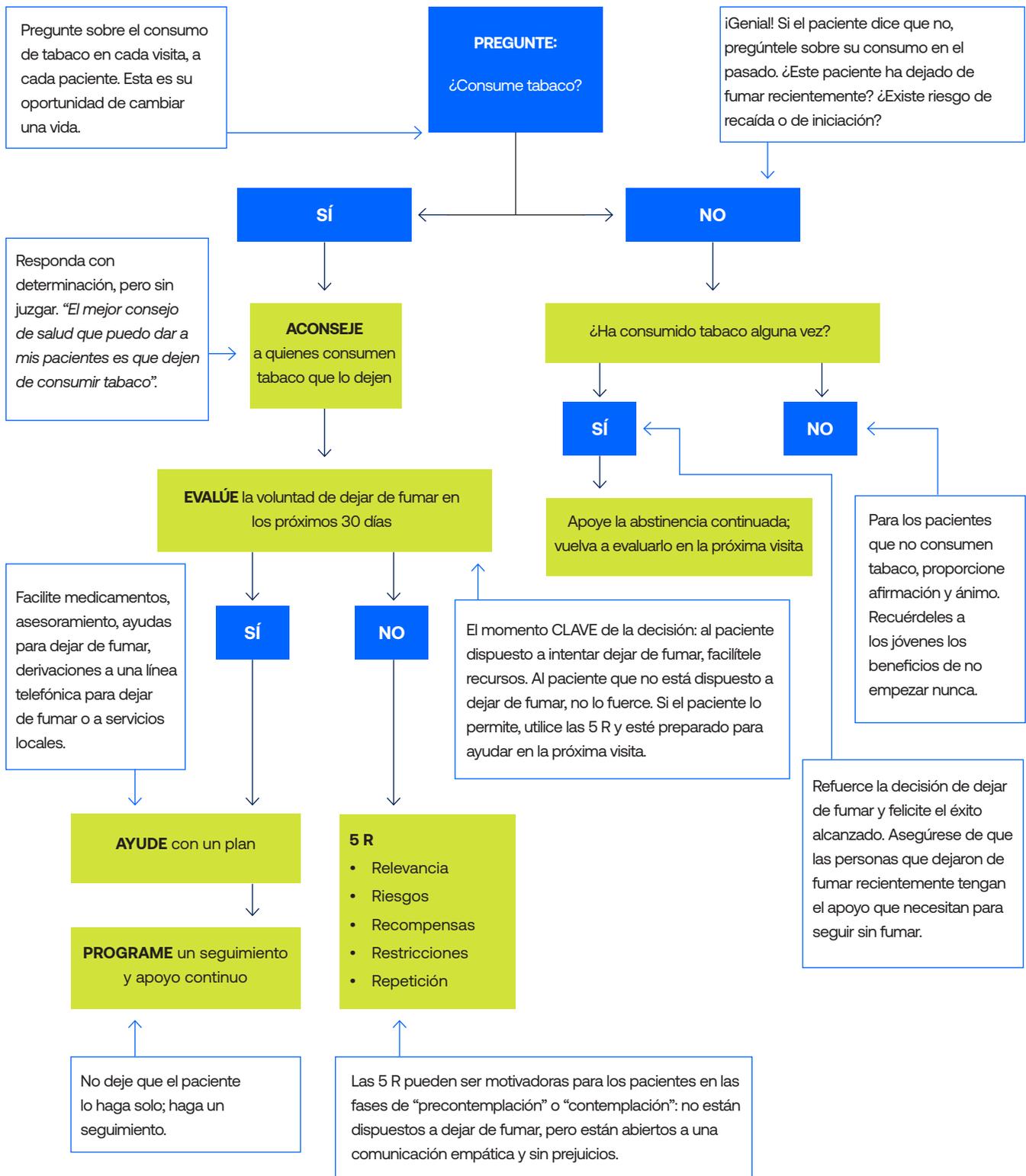
# Intervenciones del proveedor

## Las cinco A (preguntar, aconsejar, evaluar, ayudar, programar [Ask, Advise, Assess, Assist, Arrange, en inglés])

El enfoque de las cinco A es el marco basado en la evidencia y el modelo de referencia utilizado por los profesionales de la salud para intervenir en el consumo de tabaco.

El enfoque de las cinco A para dejar de consumir tabaco	
Enfoque	Acciones o lenguaje sugeridos
<p><b>PREGUNTAR: pregunte sobre el consumo de tabaco en cada visita</b></p> <p>Estado del consumo de tabaco (consume actualmente, consumía en el pasado, nunca consumió)</p> <p>Cantidad consumida (diaria/semanalmente)</p> <p>Documente la respuesta del paciente.</p>	<p>“¿Fuma o consume algún tipo de producto de tabaco?”</p> <p>“¿Con qué frecuencia consume [producto de tabaco]?”.</p> <p>“Me tomo el tiempo de preguntar a todos nuestros clientes sobre el consumo de tabaco porque es importante”.</p>
<p><b>ACONSEJAR: aconseje a quienes consumen tabaco que dejen de hacerlo</b></p> <p>Dé consejos claros, sin juzgar, concretos y personalizados para dejar de fumar. Conecte el consejo con los hallazgos bucodentales.</p>	<p>“Se han producido algunos cambios en los tejidos de la boca, y la salud de sus encías está empeorando desde su última visita. Su consumo de [producto de tabaco] está afectando su salud”.</p> <p>“Lo mejor que puedo hacer hoy por usted para proteger su salud actual y futura es aconsejarle que deje de consumir [producto de tabaco]”.</p>
<p><b>EVALUAR: evalúe su voluntad de dejar de fumar</b></p> <p>¿Está dispuesta la persona que consume tabaco a intentar dejar de hacerlo en este momento?</p>	<p>“¿Le gustaría intentar dejar de consumir tabaco en el próximo mes/año?”</p> <p>“En una escala de 0 a 10 (siendo 0 nada importante y 10 muy importante), ¿qué importancia tiene para usted dejar de consumir [producto de tabaco]?”</p> <p>“¿Qué le haría falta para intentar dejar de consumir tabaco?”</p>
<p><b>AYUDAR: ayude con un plan para dejar de fumar</b></p> <p>Trabaje con el paciente en un plan para dejar de fumar.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fije una fecha para dejar de fumar en un plazo de dos semanas.</li> <li>- Revise los intentos anteriores.</li> <li>- Evite a otras personas que consumen tabaco y alcohol.</li> <li>- Comuníquese a familiares y amigos.</li> <li>- Retire el tabaco de la casa, el trabajo y el auto.</li> <li>- Recomiende o recete farmacoterapia.</li> </ul>	<p><i>Para pacientes que están dispuestos a dejar de fumar:</i></p> <p>“¿Le gustaría crear un plan conmigo para dejar de fumar hoy?”</p> <p><i>Para pacientes que no están dispuestos a dejar de fumar:</i></p> <p>Proporcione una intervención breve o una entrevista motivacional utilizando estrategias para mejorar la disposición, la confianza y la convicción del paciente para intentar dejar de fumar.</p>
<p><b>PROGRAMAR: programe un encuentro de seguimiento.</b></p> <p>Dé consejos claros, sin juzgar, concretos y personalizados para dejar de fumar. Conecte el consejo con los hallazgos bucodentales.</p>	<p><i>Para pacientes que no están dispuestos a dejar de fumar:</i></p> <p>“Si le parece bien, me gustaría hablar con usted en su próxima cita para ver en qué fase de la toma de decisiones se encuentra”.</p> <p><i>Para pacientes que están dispuestos a dejar de fumar:</i></p> <p>“Si le parece bien, me gustaría programar una cita de seguimiento o una llamada telefónica para hablar de su progreso.</p> <p>Puede llamar a la <a href="#">Línea telefónica gratuita para dejar de fumar de Pensilvania</a>, 1-800-QUIT-NOW, para obtener ayuda telefónica gratuita”.</p>

# Diagrama de flujo de las cinco A: un enfoque sistemático para una conversación breve con el paciente



# Preguntar-Aconsejar-Derivar

**Preguntar-Aconsejar-Derivar** es una versión simplificada que permite a los médicos preguntar, aconsejar y derivar a los pacientes a los servicios de la línea telefónica para dejar de fumar que evaluarán, ayudarán y programarán un seguimiento. [Este enfoque abreviado dura menos de 3 minutos.](#)

Enfoque Preguntar-Aconsejar-Derivar para dejar de consumir tabaco	
Enfoque	Acciones o lenguaje sugeridos
<p><b>PREGUNTAR: pregunte sobre el consumo de tabaco</b></p> <p>El estado de consumo de tabaco debe actualizarse para todos los pacientes de forma periódica.</p> <p>Conozca los hábitos de consumo de tabaco (tipo de producto, dosis, frecuencia, duración del consumo).</p>	<p>“¿Fuma o consume algún tipo de tabaco o nicotina, como cigarrillos electrónicos?”</p> <p>“Me tomo el tiempo de preguntar a todos mis pacientes sobre el consumo de tabaco porque es importante.”</p> <p>“El tabaco suele causar o empeorar la enfermedad X. ¿Fuma usted o alguien en su casa?”</p>
<p><b>ACONSEJAR: aconseje a quienes consumen tabaco que dejen de hacerlo</b></p> <p>Dé consejos claros, sin juzgar, concretos y personalizados para dejar de fumar. Conecte el consejo con los hallazgos bucodentales.</p>	<p>“Es importante que deje de fumar cuanto antes, y yo puedo ayudarle”.</p> <p>“Fumar de forma ocasional o poco sigue siendo perjudicial”.</p> <p>“Dejar de fumar es lo más importante que puede hacer para proteger su salud ahora y en el futuro”.</p>
<p><b>DERIVAR: derive a quienes consumen tabaco a servicios para dejar de fumar</b></p> <p>Derívelos a la <a href="#">Línea telefónica gratuita para dejar de fumar de Pensilvania</a>, 1-800-QUIT-NOW, asesoría entre pares u otro programa.</p>	<p>“Permítame ponerlo en contacto con un programa local para dejar de fumar que pueda ofrecerle ayuda mientras se prepara para dejar de fumar”.</p> <p>“Puede llamar al 1-800-QUIT-NOW en cualquier momento para recibir ayuda telefónica gratuita mientras está dejando de fumar. ¿Puedo inscribirlo en la línea de ayuda hoy?”</p>

# Estrategias para entrevistas motivacionales

La **entrevista motivacional (MI)** es un estilo de comunicación colaborativo y orientado a objetivos, diseñado para reforzar la motivación y el compromiso de cambio de la persona. El espíritu de la MI incorpora cuatro elementos clave: **colaboración** (no confrontación), **aceptación** (no juicio), **compasión** (no indiferencia) y **evocación** (no consejo). Las siguientes estrategias para la MI pueden utilizarse para que los profesionales ayuden a los pacientes a explorar y mejorar su motivación para dejar de consumir tabaco.

Métodos de comunicación centrados en el paciente (OARS)	
Enfoque	Acciones o lenguaje sugeridos
<p><b>Preguntas abiertas</b></p> <p><i>Beneficios para el paciente</i> Permite al paciente expresarse. El paciente verbaliza lo que es importante para él.</p> <p><i>Beneficios para el proveedor</i> Conoce más sobre el paciente. Establece un tono positivo para la sesión.</p>	<p>“¿Cómo lo haría?”</p> <p>“¿Cuál cree que es su mayor desafío?”</p> <p>“¿Puede contarme más sobre eso?”</p> <p>“¿Qué piensa de dejar de fumar?”</p> <p>“¿Qué sabe sobre las consecuencias para la salud del consumo de tabaco sin humo?”</p> <p>“¿Qué le preocupa de su consumo de cigarrillos?”</p>
<p><b>Afirmaciones</b></p> <p>Afirmaciones de agradecimiento para fomentar los puntos fuertes</p> <p>Diseñadas estratégicamente para anclar a los clientes en sus puntos fuertes, valores y recursos a pesar de las dificultades/ los desafíos</p> <p>Observaciones auténticas sobre la persona</p> <p>Centradas en áreas no problemáticas</p> <p>Centradas en conductas frente a actitudes/objetivos</p>	<p><i>Paciente:</i> “Intenté dieciséis veces dejar de fumar”.</p> <p><i>Proveedor:</i> “Vaya, ya ha demostrado su compromiso de intentar dejar de fumar varias veces. ¡Eso es estupendo! Y lo que es más importante, está dispuesto a volver a intentarlo”.</p>
<p><b>Reflexiones</b></p> <p><i>Las reflexiones del proveedor transmiten lo siguiente:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Que están interesados.</li> <li>Que es importante entender al paciente.</li> <li>Que quieren oír más.</li> <li>Que lo que dice el paciente es importante.</li> </ul>	<p><i>Paciente:</i> “Tengo miedo de que mi hija fume porque me ve fumar”.</p> <p><i>Reflexión del proveedor:</i> “Le preocupa cómo las cosas que hace, como fumar, pueden afectar a su hija”.</p>
<p><b>Resúmenes</b></p> <p>Reflejar elementos que ayuden al paciente a avanzar.</p> <p>Juicio selectivo sobre lo que se debe incluir y excluir.</p> <p>Se puede utilizar para recabar más información.</p> <p>Se puede utilizar para avanzar en una nueva dirección.</p> <p>Se puede utilizar para relacionar ambos lados de la ambivalencia.</p>	<p>“Entonces, parece que, por un lado, le encanta fumar y le ayuda a relajarse, pero, por otro, está empezando a afectar a su salud y le gustaría dejarlo”.</p> <p>“Lo que le he oído decir es que, para usted, es muy importante dejar de fumar, pero le preocupa no tener las herramientas necesarias para lograrlo. ¿Qué es lo que más le preocupa de dejar de fumar?”.</p>

# Cómo ayudar a los adolescentes a dejar de fumar y vapear

## Capacitaciones para el desarrollo profesional

### Avanzada: Preguntar-Aconsejar-Tratar (ACT) para que los jóvenes dejen de consumir tabaco

La capacitación Preguntar-Aconsejar-Tratar (ACT) para que los jóvenes dejen de consumir tabaco es un curso de una hora que ofrece una visión general para profesionales de la salud, personal escolar y miembros de la comunidad que desempeñan funciones de apoyo a jóvenes sobre cómo llevar a cabo una intervención breve para adolescentes que consumen tabaco. Basado en las [Consideraciones para médicos sobre la deshabituación tabáquica en los adolescentes de la American Academy of Pediatrics](#), el curso describe los pasos de Preguntar, aconsejar, tratar, y proporciona orientación, apoyo y prácticas recomendadas para llevar a cabo eficazmente ACT como una intervención breve para los adolescentes que se identifican como consumidores de tabaco, incluidos los cigarrillos electrónicos.



[Not On Tobacco® \(N-O-T\)](#) es el programa voluntario para dejar de fumar de la American Lung Association para adolescentes de 14 a 19 años. Durante el programa de 10 semanas, los participantes aprenden a identificar las razones para fumar, alternativas saludables al consumo de tabaco y personas que los apoyarán en sus esfuerzos por dejar de consumir tabaco. [Obtenga más información sobre N-O-T](#) y cómo se puede convertir en facilitador hoy mismo.



La Intervención para la dependencia de la nicotina: educación, prevención, tabaco y salud ([INDEPTH®](#)) de la American Lung Association es una alternativa para los estudiantes que se enfrentan a una suspensión por la infracción de las políticas de consumo de tabaco, vapeadores y nicotina de la escuela. Los estudiantes participan en una serie de sesiones educativas interactivas impartidas por un facilitador adulto en formato individual o grupal en un entorno escolar o comunitario. [Obtenga más información sobre INDEPTH®](#) y cómo pueden comenzar el programa.

## Derivación al programa para dejar de consumir tabaco para adolescentes



[NOT For Me](#) es un programa en línea autoguiado que aprovecha el programa basado en evidencia Not On Tobacco® (N-O-T) de la American Lung Association, para ayudar a los adolescentes a dejar la dependencia de la nicotina, independientemente de los productos de tabaco que consuman. Para registrarse, visite nuestro sitio web: [NotForMe.org](#).

*Puede encontrar información promocional sobre NOT For Me en la [sección de recursos](#).*

# Iniciativas antitabaco locales para jóvenes

En todo el país, los adolescentes se reúnen para mantener sus comunidades sin tabaco. Estos líderes jóvenes trabajan para educar a sus compañeros sobre los peligros de la adicción a la nicotina y el tabaco. Comuníquese con la oficina local de la American Lung Association para obtener información sobre grupos de liderazgo juvenil y otras iniciativas antitabaco para jóvenes cerca de usted. Llame al 1-800-LUNGUSA. Algunas organizaciones notables son las siguientes:

- **DANTE:** personas de Delaware contra la exposición al tabaco y la nicotina en campus universitarios
- **FACT:** movimiento de empoderamiento juvenil de Wisconsin
- **Kick Butts Generation (KBG):** Delaware
- **RAZE:** oeste de Virginia
- **Reality Check of New York State:** Nueva York
- **Spark:** impulsando el cambio en las universidades de Wisconsin
- **Tobacco Free Rhode Island ([tobaccofree-ri.org](http://tobaccofree-ri.org)):** jóvenes asesores antitabaco en Rhode Island
- **Tobacco Resistance Unit (TRU):** Pensilvania

## #DoTheVapeTalk

#DoTheVapeTalk es una campaña de sensibilización sobre el vapeo en los jóvenes de la American Lung Association y Ad Council. Con el fin de proporcionar a los padres una guía sencilla para abordar los peligros del vapeo con sus hijos, ofrece recursos educativos gratuitos, incluida una guía de conversación en nuestro sitio web, [TalkAboutVaping.org](http://TalkAboutVaping.org).

Recursos adicionales de nuestros socios

- [Voz juvenil, una visión](#)
- [Campaña Tobacco-Free Kids](#)



## Prácticas recomendadas

Conversar sobre el consumo, la prevención y la deshabituación tabáquica con las comunidades hispanas o latinas puede ser una experiencia única en comparación con otras poblaciones. Para facilitar las conversaciones y generar un impacto significativo y sostenible, la American Lung Association ha recopilado una lista de las mejores prácticas para reducir el consumo de tabaco comercial en las comunidades hispanas o latinas.

### Prácticas recomendadas para la comunicación general

- Reconozca que los hispanos o latinos no son un grupo homogéneo y que hay comunidades muy diversas de diferentes orígenes nacionales (puertorriqueños, cubanos, mexicanos, etc.), niveles de educación, dialectos, idiomas preferidos y mucho más.
  - Comprender que existen diferencias culturales, lingüísticas y sociales dentro de cada uno de los distintos subgrupos de hispanos o latinos ayudará a facilitar las conversaciones.
- No suponga la etnia de las personas ni haga preguntas o comentarios insensibles. Por ejemplo, preguntas como “¿De dónde eres realmente?” y comentarios como “Me gusta tu acento” pueden ser inapropiados y pueden provocar a los demás, así como ampliar la brecha de confianza.
- Respete las diferencias individuales de autoidentidad, identidad cultural, valores y costumbres. Por ejemplo, aunque una persona tenga orígenes hispanos o latinos, es posible que no se autoidentifique con su comunidad (p. ej., algunos pueden haber nacido en EE. UU. o tener orígenes mixtos); por lo tanto, es posible que no se identifique con ninguno de esos términos, costumbres relacionadas, prácticas, valores, etc.
- Cree un espacio seguro para la comunicación bidireccional, de modo que todos los miembros puedan expresarse con libertad y autenticidad.
- Solicite e incorpore a las conversaciones valores culturalmente relevantes y recursos como la familia, la religión, la espiritualidad y otras cuestiones similares.
- Aproveche la confianza que inspira un trasfondo cultural común; no hacerlo sería perder una oportunidad.

### Prácticas recomendadas para la comunicación relacionada con el tabaco

- Evite el término “fumador”, ya que carece de precisión, tiene una connotación negativa y equipara erróneamente a las personas con una conducta.<sup>60</sup>
  - Entienda que las enfermedades no definen a las personas. En su lugar, utilice terminología como “persona que consume productos de tabaco”.
  - Comprenda que existe un estigma general relacionado con el consumo de tabaco entre los hispanos o latinos.
  - Comprenda que las personas con patrones de tabaquismo intermitentes o “ligeros” podrían responder “no” a la pregunta “¿Es usted fumador?”. Céntrese en la conducta y diga “Hábleme de sus antecedentes con respecto al consumo de tabaco”, y preguntas como “¿Fuma? ¿Cuánto/con qué frecuencia fuma? En el último mes, ¿ha fumado un cigarrillo, aunque haya sido solo una calada?”.
- Familiarícese con la terminología utilizada por la población a la que atiende.
  - En el caso de los hispanohablantes, evite las suposiciones sobre la terminología utilizada por los hispanos o latinos de todos los orígenes nacionales, pero considere la posibilidad de utilizar diferentes palabras o incluso imágenes para identificar los productos de tabaco utilizados, así como otros términos relacionados con el tabaco. Por ejemplo, cigarrillo podría ser “cigarrillo” (puertorriqueños) o “cigarro” (mexicanos), dependiendo del grupo subnacional.<sup>61, 62</sup>
  - Esté siempre dispuesto a analizar con qué terminología se sentiría más cómoda la persona a la que atiende.



#### Prácticas recomendadas sobre pautas de asesoramiento

- **PREGUNTE sobre los antecedentes de consumo de tabaco de la persona, ACONSÉJELE que lo deje y DERÍVELA a un servicio existente** (consulte los recursos en el kit de herramientas).
  - Es probable que usted sea el primer profesional de la salud con el que hablen sobre sus antecedentes de consumo de tabaco.
- Asegúrese de tener en cuenta las características demográficas y contextuales básicas al abordar el consumo de tabaco en la población hispana o latina.
  - Estas incluyen el sexo, la edad, el idioma preferido, el grupo nacional, la aculturación, entre otras.
- Durante la detección, tenga en cuenta los patrones típicos de consumo entre los hispanos o latinos, que incluyen los siguientes:
  - Fumar de forma ocasional o social (es decir, no fumar todos los días).
  - Fumar menos de 10 cigarrillos al día.
  - No fumar su primer cigarrillo dentro de los 30 minutos después de despertarse, que es un marcador común de dependencia fisiológica.
  - Factores desencadenantes habituales, como el consumo de café, alcohol y la vida social.
  - Reconozca y aborde los factores de estrés únicos a los que se enfrentan las comunidades hispanas o latinas, que pueden contribuir a su consumo de tabaco.
  - Estos factores de estrés pueden incluir experiencias negativas con las finanzas, el dominio del idioma, el transporte, la falta de comunidad, las injusticias estructurales y muchos más.

- *Intente reforzar su motivación para dejar de fumar basándose en posibles valores personales (p. ej., la familia, la salud, la religión/espiritualidad).*
  - Por ejemplo, algunas personas pueden estar más motivadas para dejar de fumar por los efectos que el tabaco tiene sobre la salud de su pareja o de sus hijos que sobre sí mismas.
    - Hacer hincapié en “dejar de fumar por su salud” puede tener menos impacto que “dejar de fumar para ser un modelo para sus hijos” o “vivir más para estar ahí para los nietos”.
    - Del mismo modo, para las personas con una fuerte fe religiosa, puede motivarlos a intentar dejar de fumar para estar “en comunión con Dios”. Además, las prácticas religiosas (p. ej., rezar) pueden ser una posible estrategia de afrontamiento.<sup>63, 64</sup>
    - *Ofrezca educación para la salud sobre la naturaleza adictiva de la nicotina y el tabaquismo desde una perspectiva biopsicosocial, junto con información sobre la función de los medicamentos y la terapia de reemplazo de la nicotina.*
    - Por ejemplo, explique que la nicotina es el componente adictivo de los cigarrillos, que produce cambios en el cerebro que, a su vez, dificultan el abandono de este hábito. Explicar la base biológica de la adicción a la nicotina de forma sencilla puede atenuar la idea de que dejar de fumar es cuestión de “fuerza de voluntad” o solo un “hábito sucio”.
  - Ayude a los hispanos o latinos fumadores a reformular lo que entienden por dependencia del tabaco, cuando sea necesario.
    - Esta mejor comprensión puede influir en una mejor planificación y disposición a recibir tratamientos con respaldo empírico.
- *Examine la función de la familia y los compañeros.* Aunque la familia es un componente muy importante del apoyo social de los hispanos o latinos para dejar de fumar, no se deben hacer suposiciones sobre el deseo de la persona de que su familia se involucre durante el intento de dejar de fumar.
  - Algunas personas pueden querer que su pareja u otros miembros de la familia se involucren, pero otras pueden no quererlo; especialmente las mujeres para las que su conducta de fumar es un secreto.
  - Para las personas cuyos familiares y amigos conocen su conducta de fumar, un plan para dejar de fumar que implique a su red social podría aumentar las posibilidades de éxito.
    - Por ejemplo, examine el apoyo percibido tanto de las personas que fuman como de las que no fuman en su círculo social y ayude a elaborar un plan para pedir a los demás que no fumen en su presencia, que no ofrezcan cigarrillos ni fumen dentro de la casa y abstenerse de fumar en presencia de otras personas que fuman.
    - Dado que el apoyo puede adoptar muchas formas, para los hispanos o latinos nacidos en el extranjero, es relevante considerar el apoyo recibido de las personas que viven en un estado diferente o incluso en su país de origen.

## Prácticas recomendadas para superar los obstáculos que impiden dejar de fumar

Como se mencionó anteriormente, el modelo biopsicosocial de la adicción a la nicotina conceptualiza la adicción a la nicotina y el consumo de tabaco como multifactoriales por naturaleza e influenciados por factores biológicos, psicológicos y sociales.<sup>65</sup> Siguiendo el modelo biopsicosocial de la adicción a la nicotina, se pueden entender los **obstáculos** que los hispanos o latinos tienen que superar para dejar el tabaco.

### Nivel biológico: los obstáculos que impiden dejar de fumar están relacionados con la dependencia de la nicotina y la presencia de cualquier comorbilidad de salud física o conductual

- La dependencia fisiológica puede suponer intensos deseos de consumir la sustancia (es decir, el cigarrillo) y molestos síntomas de abstinencia cuando se deja de fumar, lo que a su vez incita a la persona a fumar y continuar el ciclo de adicción.
- Si la persona consume alcohol u otras drogas, la interacción de estas sustancias con la nicotina puede dificultar la deshabituación.
- Las personas con enfermedades comórbidas pueden tener dificultades particulares para dejar de fumar; sin embargo, aún no conocemos la función que desempeñan los genes, el metabolismo de la nicotina y otras variables en la deshabituación tabáquica.



### Nivel psicológico: el estado de ánimo, las creencias y las experiencias internas generales de una persona.

- *La creencia de que fumar de forma intermitente u ocasional es seguro.* Como muchos hispanos o latinos que fuman no lo hacen todos los días o fuman menos de un paquete al día, pueden pensar erróneamente que esta es una cantidad segura para fumar y pueden estar menos motivados a dejarlo basándose en la premisa de que pueden dejarlo “si quieren/cuando quieran”.
  - La verdad es que no existe una cantidad segura para fumar e incluso las personas que no son fumadoras empedernidas pueden desarrollar una adicción con el tiempo.
- *La creencia de que el consumo de tabaco es solo un mal hábito y que la gente puede dejarlo si tiene “fuerza de voluntad”.* Esta creencia tiene dos aspectos. La creencia de que el consumo de tabaco es un mal hábito influye en la autopercepción de las personas y en la sensación de estigmatización por parte de quienes no lo consumen. En consecuencia, estas personas no comparten su estado de consumo de tabaco con los demás y se abstienen de buscar ayuda, lo que, a su vez, limita su acceso a intervenciones basadas en evidencia y los obliga a seguir luchando por su cuenta.
  - La verdad es que el consumo de tabaco es mucho más que un hábito y que la “fuerza de voluntad” es un componente de la deshabituación, pero se necesita mucho más para tener éxito. Las posibilidades de dejar de fumar con éxito aumentan con la ayuda externa.
- *La creencia de que los medicamentos para dejar de consumir tabaco son innecesarios o perjudiciales.* Es posible que los hispanos o latinos que consumen tabaco prefieran intentar dejarlo “por su cuenta” sin recurrir a los medicamentos. Pueden interpretar el uso de los medicamentos como una “ayuda” y algo incompatible con su visión de la autonomía.
  - Todavía existen ideas erróneas sobre los productos de terapia de reemplazo de la nicotina (NRT). Por ejemplo, algunas personas creen erróneamente que la nicotina es lo que provoca el cáncer; por lo tanto, no están a favor del uso de la NRT por miedo a contraer cáncer.
  - Cabe destacar que el acceso a la NRT en los países latinoamericanos es muy limitado. Por lo tanto, para los hispanos o latinos que residen en los EE. UU., la idea de utilizar la NRT para ayudarles a dejar de fumar puede ser relativamente nueva.

### Nivel social: factores interpersonales, cultura y circunstancias externas en general

- *Falta de acceso a intervenciones basadas en evidencia.* En las investigaciones, se documenta que los hispanos o latinos tienen menos acceso a intervenciones basadas en evidencia, ya sea porque carecen del seguro médico necesario para acceder al servicio o porque los profesionales de la salud no les ofrecen apoyo para dejar de fumar.
- *Servicios de asesoramiento limitados en español.* Para las personas monolingües o que prefieren el español, los servicios disponibles parecen limitados; por ejemplo, no les permiten acceder al servicio en el idioma con el que se sienten cómodas.
- *Apoyo social limitado.* Piense en las personas que se sienten estigmatizadas por su consumo de tabaco y creen que solo necesitan “fuerza de voluntad” para dejarlo: es posible que no compartan con los demás su estado de consumo de tabaco ni sus intenciones de dejarlo y, por lo tanto, reciban poco apoyo.
- *Factores contextuales generales.* Las investigaciones han documentado la relación entre los factores contextuales, como la aculturación y la discriminación, y la conducta de consumo de tabaco.<sup>31</sup>
  - Por ejemplo, la aculturación entre los hispanos o latinos (especialmente entre las mujeres hispanas o latinas) está relacionada con un mayor consumo de tabaco.
  - Asimismo, las dificultades económicas, la separación familiar y otros factores relacionados con las experiencias migratorias probablemente afecten al estado de ánimo, lo que, a su vez, puede convertirse en un obstáculo para dejar de fumar con éxito.<sup>65</sup>
  - Además, la experiencia de eventos de discriminación importantes está relacionada con tasas de deshabituación más bajas.<sup>65</sup>
- *Tabaquismo social.* Para los hispanos o latinos, fumar socialmente es habitual. Incluso las personas que no suelen fumar solas o de forma habitual pueden fumar cuando están en compañía de amigos o familiares fumadores. Estas personas pueden no ver la necesidad de “dejarlo” porque no se consideran fumadores.



## Tres consejos para ayudar a quienes consumen tabaco a dejar de hacerlo

### Consejo 1: desarrollar materiales cultural y lingüísticamente apropiados para los hispanos o latinos que fuman

- Utilice un método de transcreación para incorporar al material temas culturalmente relevantes (p. ej., el familiarismo en la población hispana o latina), imágenes (p. ej., fotos del público objetivo, alimentos) y contexto (p. ej., contenido culturalmente relevante que refleje las necesidades y los valores de la población objetivo).
- Es fundamental que el desarrollo de materiales en español incluya a varias personas bilingües que representen a diversos países de origen para garantizar que el idioma sea comprensible para las personas que consumen productos del tabaco de diferentes orígenes hispanohablantes.

### Consejo 2: desmentir los mitos comúnmente aceptados entre las comunidades hispanas o latinas

- Los hispanos o latinos generalmente tienen un menor acceso a la atención médica, y esto puede atribuirse a una serie de factores como la desconfianza en el sistema, la falta de educación sobre los recursos disponibles y la falta de programas adaptados para la población.
- Muchas personas de la comunidad hispana o latina se aferran a creencias sobre la NRT.
  - Dudas sobre su eficacia, especialmente en comparación con los métodos para dejar de fumar que no requieren ayuda
  - Preocupación por los posibles efectos secundarios
  - Preocupación por la adicción a la nicotina
  - Conceptos erróneos sobre la función de la nicotina en los problemas de salud relacionados con el tabaco

### Consejo 3: promover la participación en la investigación

- La ausencia de hispanos o latinos en investigaciones da lugar a una visión incompleta de la relación entre esta población y el tabaco.
- Las redes sociales (p. ej., Facebook) y las organizaciones comunitarias han sido plataformas de gran éxito para presentar a los hispanos o latinos oportunidades de investigación.
- Plantear a la población a la que atendemos la idea de que un aumento de la representación de las comunidades hispanas o latinas en investigaciones se traducirá en última instancia en mejores servicios para las personas que consumen tabaco y la comunidad en general.
  - Una mejor comprensión de las conductas de la población hispana o latina.
  - Permite un enfoque personalizado para cada persona con el fin de lograr la equidad en la salud.
  - Mayor acceso a la información dentro del campo para impulsar cambios en las políticas a nivel local, estatal y federal.

### Nota final

El consumo de tabaco entre los hispanos o latinos es de naturaleza multifactorial y está influenciado por factores biológicos, psicológicos y sociales. Reducir el consumo de tabaco comercial entre las comunidades hispanas o latinas exige soluciones innovadoras, asequibles, accesibles y apropiadas desde el punto de vista cultural y lingüístico. Como recordatorio, los hispanos o latinos no son un grupo homogéneo; más bien, constituyen un grupo de personas muy diverso, de diferentes países de origen, años viviendo en los EE. UU., estado socioeconómico y de inmigración, factores de estrés por aculturación, idioma y valores culturales. Por ello, tenga en cuenta que la información presentada en este kit de herramientas no debe interpretarse como que se aplica por igual a todas las personas hispanas o latinas, sino como una guía para comprender los obstáculos comunes para dejar de consumir tabaco y fortalecer los enfoques que facilitan superarlos.

# Recursos: capacitaciones para el desarrollo profesional

## Para profesionales que trabajan con adultos

### Inicial: Conceptos básicos del tabaco

La capacitación Conceptos básicos del tabaco de la American Lung Association es un curso gratuito, en línea y de una hora de duración que incluye cinco módulos de aprendizaje diseñados para establecer las bases del conocimiento de las consecuencias del consumo de tabaco comercial en los EE. UU. En este curso, los participantes aprenderán la diferencia entre los productos del tabaco comercial, incluidos los cigarrillos electrónicos y los dispositivos para vapear; los efectos del consumo de tabaco comercial en el cuerpo humano y el cerebro; la dependencia de la nicotina y por qué dejar de fumar es tan difícil; las políticas probadas que protegen la salud pública de las consecuencias del tabaco comercial; y los programas disponibles para ayudar a todas las personas que consumen tabaco comercial a dejarlo para siempre.

### Intermedia: Cómo ayudar a que las personas dejen de fumar

La capacitación Cómo ayudar a que las personas dejen de fumar de la American Lung Association es un curso en línea, gratuito y de una hora de duración que incluye cuatro módulos de aprendizaje interactivos diseñados para mejorar la comprensión de las creencias fundamentales de la American Lung Association sobre la deshabituación tabáquica, así como para comprender los cambios de la conducta, las intervenciones y el tratamiento necesarios para ayudar a las personas a dejar de consumir tabaco para siempre. Específicamente, los participantes de este curso mejorarán sus habilidades para reconocer los tipos de resistencia al cambio, realizar intervenciones breves, utilizar los principios de la entrevista motivacional para resolver la incertidumbre, identificar los medicamentos aprobados por la FDA para ayudar a las personas a vencer la dependencia del tabaco y conectar a las personas que dejan de consumir tabaco con los recursos para dejar de fumar de la American Lung Association para jóvenes y adultos. Promueva la salud pulmonar y complete este curso para ayudar en el proceso de dejar de consumir tabaco, aumentar la eficacia de los intentos de dejar de fumar, liderar los esfuerzos para fomentar generaciones más sanas sin tabaco y seguir construyendo comunidades sin tabaco.

### Avanzada: Capacitación de facilitadores de Freedom From Smoking

Las personas capacitadas y certificadas como facilitadores de Freedom From Smoking® podrán ofrecer a las personas que consumen tabaco comercial y que están dispuestas a dejar de fumar un programa sólido y eficaz para terminar con su adicción a la nicotina y comenzar una nueva vida sin tabaco en un entorno grupal de apoyo, dirigido por un facilitador capacitado y certificado. Desde que se introdujo por primera vez hace más de 40 años, el programa Freedom From Smoking de la American Lung Association ha ayudado a más de un millón de estadounidenses a acabar con su adicción a la nicotina y a empezar una nueva vida sin tabaco. Freedom From Smoking se basa en modelos comprobados para las adicciones y el cambio de conductas (e incluye la teoría social cognitiva, el modelo transteórico y la entrevista motivacional). El programa ofrece un enfoque estructurado y sistemático para dejar de fumar y su mensaje positivo hace hincapié en los beneficios de una mejor salud. La capacitación de facilitadores de Freedom From Smoking es un curso interactivo de ocho horas diseñado para preparar a las personas para dirigir grupos de FFS. En la capacitación de facilitadores, se explica la adicción a la nicotina, se revisa el contenido del programa y las estrategias de aplicación, y se desarrollan las habilidades de los facilitadores para dirigir procesos de grupo con adultos. Los participantes en la capacitación de facilitadores aprenderán y experimentarán lo siguiente:

- Cómo facilitar ocho sesiones de grupo interactivas
- Estrategias para superar los retos que puedan surgir
- Cómo abordar los posibles obstáculos

El costo para participar en la capacitación de facilitadores es de \$400, que incluye la certificación de facilitador de Freedom From Smoking de tres años y oportunidades de recertificación sin costo. Todas las personas interesadas no deben haber consumido tabaco comercial en ninguna de sus formas durante 12 meses o más.

### Avanzada: Pregunte, aconseje, derive a Deje de fumar, no cambie de producto

Pregunte, aconseje, derive a Deje de fumar, no cambie de producto de la American Lung Association es una capacitación gratuita, de una hora de duración y a demanda que se basa en el modelo Preguntar, aconsejar, derivar de los CDC, y utiliza herramientas y estrategias actualizadas para llevar a cabo una intervención breve y eficaz en relación al tabaco con pacientes identificados como consumidores de tabaco, incluidos los cigarrillos electrónicos. Este curso en línea está dirigido a los profesionales de la salud que pueden tener contacto directo y pueden iniciar una intervención breve en relación con el tabaco.

## Para profesionales que trabajan con jóvenes

### Inicial: Conceptos básicos del tabaco

La capacitación Conceptos básicos del tabaco de la American Lung Association es un curso gratuito, en línea y de una hora de duración que incluye cinco módulos de aprendizaje diseñados para establecer las bases del conocimiento de las consecuencias del consumo de tabaco comercial en los EE. UU. En este curso, los participantes aprenderán la diferencia entre los productos del tabaco comercial, incluidos los cigarrillos electrónicos y los dispositivos para vapear; los efectos del consumo de tabaco comercial en el cuerpo humano y el cerebro; la dependencia de la nicotina y por qué dejar de fumar es tan difícil; las políticas probadas que protegen la salud pública de las consecuencias del tabaco comercial; y los programas disponibles para ayudar a todas las personas que consumen tabaco comercial a dejarlo para siempre.

### Intermedia: INDEPTH: capacitación de facilitadores sobre una alternativa a la suspensión

El programa INDEPTH® (Intervención para la dependencia de la nicotina: educación, prevención, tabaco y salud) de la American Lung Association es un programa gratuito a demanda alternativo a la suspensión o citación que se ofrece como opción a los estudiantes que se enfrentan a una suspensión por infringir las políticas escolares sobre el consumo de tabaco. Esta capacitación gratuita y con certificación de tres módulos prepara a los adultos para implementar el curso de cuatro módulos INDEPTH para estudiantes de secundaria y preparatoria. Al completar con éxito la capacitación INDEPTH, los facilitadores recibirán una certificación de tres años y tendrán acceso a la Guía para facilitadores de INDEPTH y a recursos para planificar e implementar el programa.

### Avanzada: Capacitación de facilitadores de Not On Tobacco

La capacitación de facilitadores de Not On Tobacco (N-O-T) de la American Lung Association es un curso de seis horas diseñado para preparar a las organizaciones escolares y comunitarias para implementar el programa N-O-T para que los jóvenes dejen de consumir tabaco en un formato grupal para jóvenes de 14 a 19 años en un entorno escolar o comunitario. Not On Tobacco® (N-O-T) es un enfoque basado en evidencia para ayudar a los jóvenes de la escuela media y secundaria a dejar de consumir tabaco o reducir su consumo, incluidos los cigarrillos electrónicos. El curso de capacitación de facilitadores de N-O-T consta de tres módulos de INDEPTH y seis módulos de N-O-T. Una vez completado con éxito, recibirá una certificación de tres años y tendrá acceso a la Guía para facilitadores de N-O-T, al manual del participante y a recursos adicionales del programa. El costo es de \$400 por persona para este curso de certificación como facilitador de modificación de la conducta.

### Avanzada: Preguntar-Aconsejar-Tratar (ACT) para que los jóvenes dejen de consumir tabaco

El curso ACT para abordar la deshabituación tabáquica de American Lung Association es un curso en línea bajo demanda de una hora que ofrece una visión general para profesionales de la salud, personal escolar y miembros de la comunidad que desempeñan funciones de apoyo con jóvenes/adolescentes a la hora de llevar a cabo una intervención breve para adolescentes que consumen tabaco comercial. Basada en las [Consideraciones para médicos sobre la deshabituación tabáquica en los adolescentes de la American Academy of Pediatrics](#), la sesión describe los pasos de Preguntar, aconsejar, tratar, y proporciona orientación, apoyo y prácticas recomendadas para llevar a cabo eficazmente ACT como una intervención breve para los adolescentes que se identifican como consumidores de tabaco, incluidos los cigarrillos electrónicos.

### Avanzada: Iniciativa Escuelas libres de vapeo

Si usted es un educador comprometido a ayudar a los estudiantes a hacer frente a la epidemia del vapeo entre los jóvenes, tenemos programas para ayudarle en sus esfuerzos. Participar en la iniciativa Escuelas libres de vapeo de la American Lung Association significa que su escuela es líder en el apoyo a los estudiantes afectados por los cigarrillos electrónicos, y ofrece orientación clara, educación y deshabituación. La finalización de los cursos de formación de facilitadores INDEPTH o N-O-T, junto con una evaluación y revisión de la política de la escuela, permite que las escuelas y organizaciones sean reconocidas por la American Lung Association como miembros de la iniciativa Escuelas libres de vapeo.

## Educación general

El sitio web de la Lung Association ahora está equipado con una nueva función de traducción, que hace que todas las páginas de recursos sobre la salud de los pulmones estén disponibles en hasta diez idiomas diferentes, incluido el español. Para activar esta función, solo tiene que visitar [Lung.org](https://www.lung.org) y hacer clic en el botón azul **TRANSLATE (TRADUCIR)** en la parte superior derecha de la pantalla.

- Beneficios para la salud de dejar de consumir tabaco ([inglés/español](#))
- Documento de una página sobre el humo de segunda mano ([inglés/español](#))
- Documento de una página sobre el aerosol pasivo ([inglés/español](#))
- Hoja informativa sobre los riesgos de los cigarrillos electrónicos para la salud ([inglés/español](#))
- Documento de una página sobre el humo de tercera mano ([inglés/español](#))
- ¿El examen de cáncer de pulmón es adecuado para mí? ([inglés/español](#))
- Recursos sobre el cáncer de pulmón ([inglés/español](#))

## Abordaje de los cigarrillos electrónicos y los dispositivos de vapeo

Encontrará materiales educativos y de marketing sobre cigarrillos electrónicos y vapeo culturalmente apropiados de la American Lung Association [aquí](#).

- Hoja informativa sobre los riesgos de los cigarrillos electrónicos para la salud ([inglés/español](#))
- Folleto tríptico sobre los peligros de los cigarrillos electrónicos ([inglés/español](#))
- Hoja informativa sobre los cigarrillos electrónicos para adolescentes ([inglés/español](#))
- Hoja informativa sobre los cigarrillos electrónicos para padres ([inglés/español](#))
- Hoja informativa sobre los cigarrillos electrónicos para escuelas ([inglés/español](#))

- Documento de una página sobre la iniciativa Escuelas libres de vapeo de la American Lung Association ([inglés/español](#))
- Folleto La verdad sobre los cigarrillos electrónicos de la American Lung Association

## Intervenciones con adolescentes y abandono del tabaquismo

- Materiales de INDEPTH®
  - Documento de una página sobre INDEPTH ([inglés/español](#))
  - Anuncio de 728 x 90 de INDEPTH ([inglés/español 1/español 2](#))
  - Anuncio de 300 x 250 de INDEPTH ([inglés](#))
  - Tarjeta postal de INDEPTH ([inglés/español](#))
  - Folleto de INDEPTH ([inglés/español](#))
- Materiales de NOT®
  - Documento de una página sobre NOT ([inglés/español](#))
  - Folleto tríptico sobre NOT ([inglés/español](#))
- Materiales de Not For Me
  - Tarjeta postal de NOT For Me ([inglés/español](#))
  - Folleto de NOT For Me ([inglés/español](#))
- General
  - Documento de una página sobre educación para adolescentes ([inglés/español](#))
  - Documento de una página sobre la deshabituación tabáquica ([inglés/español](#))

## Derivaciones a programas para jóvenes y adultos

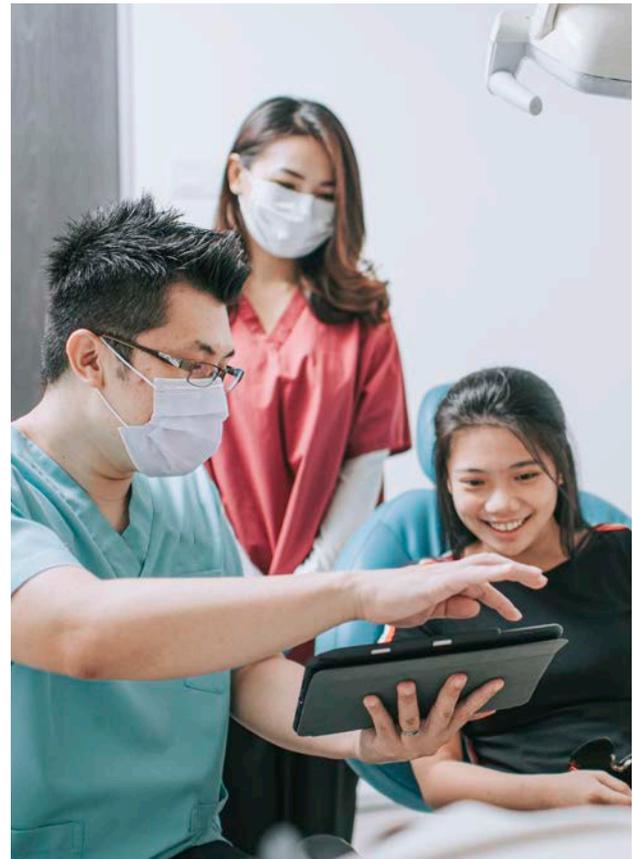
- Tarjeta postal de programas antitabaquismo (adultos) ([inglés/español](#))
- Documento de una página sobre la deshabituación tabáquica en adolescentes (jóvenes) ([inglés/español](#))
- Tarjeta postal de derivación a NOT For Me con código QR ([inglés/español](#))

## Guía de referencia rápida sobre el tratamiento del tabaquismo para profesionales de la salud pública

- Asesoramiento sobre medicamentos para dejar de fumar ([inglés/español](#))
- Prepárese para su próxima visita al consultorio: dejar de consumir tabaco ([inglés/español](#))
- Preguntar-Aconsejar-Derivar (AAR) ([inglés/español](#))
- Por qué es difícil dejar de fumar ([inglés/español](#))
- Etapas del cambio ([inglés/español](#))
- Uso de la escala para evaluar la disposición a dejar de fumar ([inglés/español](#))
- Entrevistas motivacionales ([inglés/español](#))
- Intentos de dejar de fumar ([inglés/español](#))
- Consejos para dejar de fumar ([inglés/español](#))
- Elaboración de un plan de tratamiento del tabaquismo ([inglés/español](#))
- Cesación del tabaquismo de los jóvenes: Preguntar-Aconsejar-Tratar (ACT) ([inglés/español](#))
- ¿Debe mi paciente someterse a un examen de cáncer de pulmón? ([inglés/español](#))
- Agregar/crear un nuevo recurso: Fijación de objetivos usando la técnica SMART (<https://www.atlassian.com/blog/productivity/how-to-write-smart-goals>)

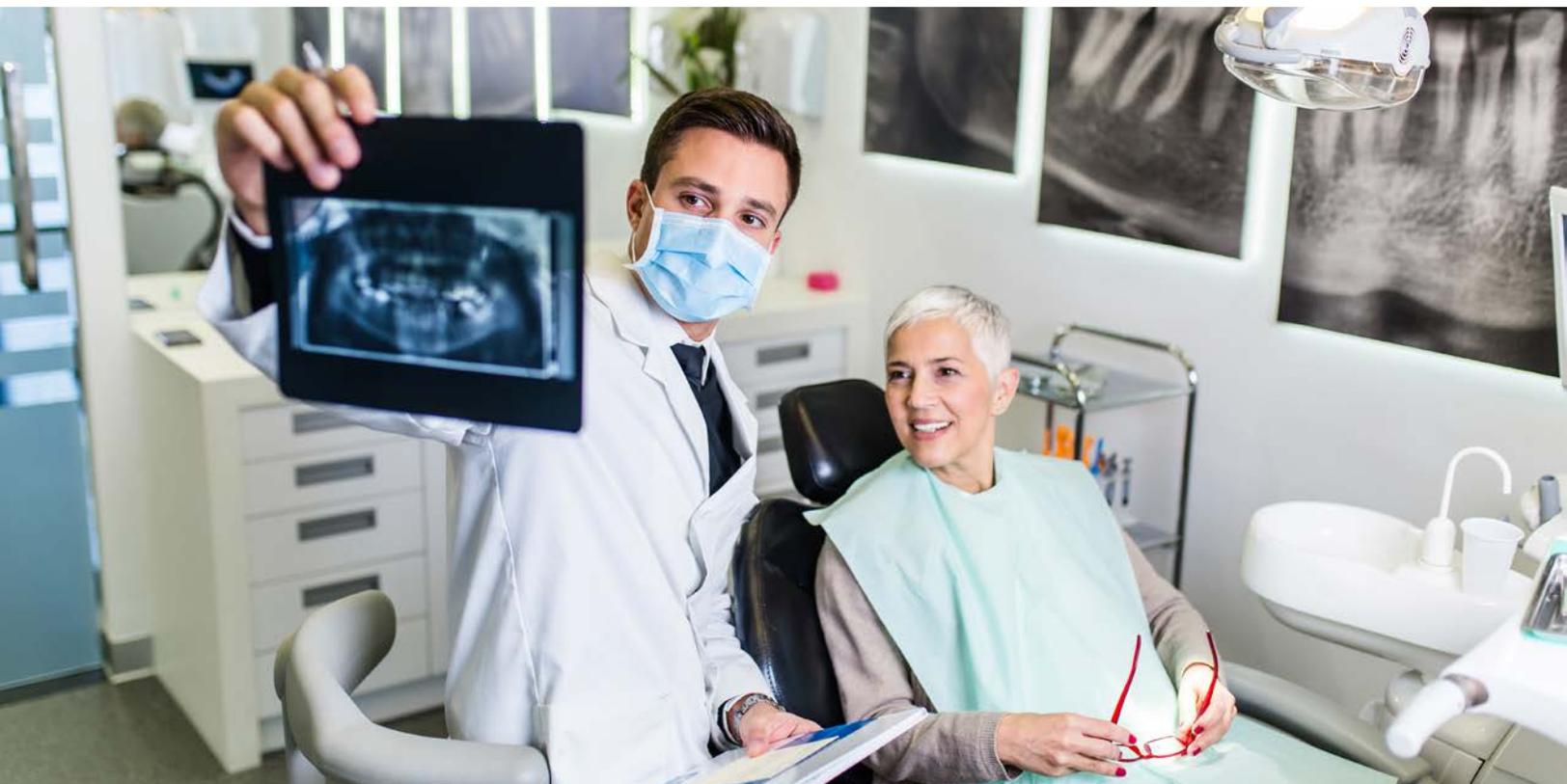
## Asistencia técnica para impulsar el cambio de los sistemas de salud

El equipo de asistencia técnica (TA) para dejar de consumir tabaco de la American Lung Association está aquí para brindar apoyo especializado a los profesionales de la salud pública y a sus socios que trabajan para mejorar las iniciativas para dejar de consumir tabaco en sus comunidades. Si tiene alguna pregunta sobre la cobertura para dejar de consumir tabaco o el cambio en los sistemas de salud, envíe un correo electrónico al equipo: [CessationTA@Lung.org](mailto:CessationTA@Lung.org) y visite [Lung.org/cessationta](https://Lung.org/cessationta).



## Organizaciones asociadas

- Deshabituación tabáquica para adultos
  - Consejos de exfumadores de los CDC
- Cigarrillos electrónicos
  - Informe del director general de Salud Pública de 2016 sobre el uso de cigarrillos electrónicos en los jóvenes
  - Conozca los riesgos, del director general de Salud Pública de los EE. UU.: los cigarrillos electrónicos y los jóvenes
  - Datos sobre los cigarrillos electrónicos de la Oficina sobre Tabaquismo y Salud, Centro Nacional para la Prevención de Enfermedades Crónicas y Promoción de la Salud
  - Vaporizadores, cigarrillos electrónicos y otros sistemas electrónicos de administración de nicotina (ENDS) de la Administración de Alimentos y Medicamentos de los EE. UU.
  - “El costo real”, campaña de prevención del uso de los cigarrillos electrónico en los jóvenes
  - Consecuencias de los cigarrillos electrónicos en la salud pública de la División de Salud y Medicina de las Academias Nacionales de Ciencias, Ingeniería y Medicina
  - Cigarrillos electrónicos de la American Nonsmokers’ Rights Foundation
  - Cigarrillos electrónicos del Centro de Leyes de Salud Pública/Consortio Legal de Control del Tabaco
  - Modelo para un entorno sin tabaco en las escuelas K-12 de Minnesota del Centro de Leyes de Salud Pública
  - Campaña de Tobacco-Free Kids para acabar con el tabaco
  - Kit de herramientas de prevención del tabaquismo de Stanford
  - Programa de prevención de cigarrillos electrónicos para escuelas de CATCH My Breath
  - Parents Against Vaping E-cigarettes (PAVe)
  - Cigarrillos electrónicos de la American Academy of Pediatrics



# Terminología

La **industria tabacalera** hace referencia a los fabricantes, distribuidores, mayoristas y minoristas de productos del tabaco que históricamente han utilizado sus importantes recursos financieros para promover el consumo de tabaco e influir en la política y la opinión pública en torno a los productos de tabaco.

Las intervenciones para **dejar de fumar** hacen referencia a diversas estrategias educativas, farmacológicas y conductuales cuyo objetivo es ayudar a las personas adictas al tabaco y a los productos de vapeo a abandonar sus hábitos tabáquicos a nivel personal, interpersonal o comunitario.

Los **dispositivos electrónicos para fumar** son aparatos que permiten a los usuarios inhalar un aerosol que contiene nicotina u otras sustancias. Los dispositivos electrónicos para fumar son productos de tabaco. Los vapeadores, los vaporizadores, los narguiles, los cigarrillos electrónicos y las pipas electrónicas son algunos de los muchos términos utilizados para describirlos.

El **mentol** es una sustancia química que se encuentra de forma natural en la menta y otras plantas de menta, pero también se puede fabricar en un laboratorio. Cuando se añade a los productos de tabaco, reduce la aspereza del humo del cigarrillo y la irritación de la nicotina.

La **nicotina** es el compuesto químico altamente adictivo, incoloro, inodoro y tóxico. Está presente en la planta del tabaco y también se puede producir de forma artificial. También se utiliza como insecticida.

Las **terapias de reemplazo de la nicotina (NRT)**, como chicles, parches, inhaladores, aerosoles nasales y pastillas, son tratamientos aprobados por la FDA que pueden ayudar a las personas que consumen tabaco a dejar de fumar. Estos productos proporcionan un nivel más bajo de nicotina que puede ayudar a reducir los síntomas de recuperación mientras la persona realiza la transición a una nueva vida sin tabaco. Las terapias de reemplazo de la nicotina no son productos de tabaco.

Las intervenciones de **prevención** se refieren a estrategias educativas con el objetivo de ayudar a prevenir el inicio del consumo de tabaco en jóvenes y adultos, y prevenir la propagación de estas conductas de consumo de tabaco en el hogar y en la comunidad.

Los **productos del tabaco** son cualquier producto que contenga tabaco, esté hecho de él o se derive del tabaco o la nicotina y esté destinado al consumo humano; estos incluyen cigarrillos, puros, tabaco de pipa, tabaco para masticar, rapé, snus o dispositivos electrónicos para fumar. Pueden fumarse, calentarse, masticarse, absorberse, disolverse, inhalarse o ingerirse por cualquier otro medio. Los productos del tabaco, tal y como se utilizan en esta guía, se refieren a los productos de tabaco comerciales y no a las prácticas tradicionales ni al uso del tabaco que se practica en muchas comunidades nativas. La Lung Association reconoce que el tabaco tradicional y el comercial son diferentes en la forma en que se plantan y se cultivan, se cosechan, se preparan y se utilizan. [Obtenga más información en KeepItSacred.ITCMI.ORG](https://www.KeepItSacred.ITCMI.ORG).

Las **disparidades relacionadas con el tabaco** se refieren a las desigualdades socioeconómicas y en materia de salud causadas o agravadas por el consumo y la adicción al tabaco y a los productos de vapeo, y que pueden mejorarse o eliminarse abordando el consumo de tabaco.