

**INFORMACIÓN PARA EL PROFESIONAL
SÍNDROME DE ABSTINENCIA**

SÍNTOMA	DURACIÓN	CAUSA	RECOMENDACIONES
CANSANCIO	2 a 3 semanas	Falta de estímulo de la nicotina.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aumento de horas de sueño. ▪ Tomar las cosas con calma.
IRRITABILIDAD AGRESIVIDAD NERVIOSISMO IMPACIENCIA	10 a 15 días	Necesidad biológica de nicotina	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Avisar a los que nos rodean. ▪ Hacer ejercicio físico ▪ Ejercicios de respiración y relajación. ▪ Pasear.
DIFICULTAD DE CONCENTRACIÓN	2 a 3 semanas	Falta del estímulo de la nicotina.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ No exigirse un alto rendimiento durante 2 semanas. ▪ Hacer ejercicio físico. ▪ Evitar bebidas alcohólicas.
DISFÓRIA DESÁNIMO	2 a 3 semanas	Falta del estímulo de la nicotina.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mantener actividad: trabajo, deporte, aficiones. ▪ Evitar la soledad, buscar la compañía de amigos. ▪ Descansar más tiempo. ▪ Hablar con exfumadores.
AUMENTO DE LA TOS.	6 a 8 días. A veces más tiempo.	Regeneración de los cilios respiratorios: aumenta la limpieza bronquial.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Beber abundantes líquidos.
ESTREÑIMIENTO; MOLESTIAS GÁSTRICAS O INTESTINALES.	10 a 15 días	Disminución de movimiento intestinal.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dieta rica en fibra. ▪ Abundantes líquidos. ▪ Ejercicio físico.
TRASTORNOS DEL SUEÑO.	15 a 30 días	Alteración de las ondas cerebrales por falta de nicotina.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Evitar bebidas estimulantes. ▪ Aumentar ejercicio físico. ▪ Antes de acostarse tomar leche caliente o valeriana. ▪ Ejercicios de relajación. ▪ Masajes pies, espalda...
DOLOR DE CABEZA.	10 a 15 días	Alteración de las ondas cerebrales por falta de nicotina	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ducha o baño caliente. ▪ Ejercicios de relajación. ▪ Analgésicos.

AUMENTO DEL APETITO.	2 a 3 meses	Ausencia de efecto anorexígeno de la nicotina.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Beber mucho agua y líquidos con pocas calorías. ▪ Aumentar la ingesta de verduras y frutas. ▪ Evitar grasas y dulces. ▪ Disfrutar con actividades agradables.
DESEO INTENSO DE FUMAR: CRAVING.	Desde días hasta años. Disminuye con el tiempo.	Falta física de la nicotina los primeros días y falta psicológica durante más tiempo.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Esperar: Las ganas de fumar pasan en minutos. ▪ Respirar profundamente. Ejercicios de relajación. ▪ Salir de la situación, cambio de actividad. ▪ Inducir cambio de pensamiento. ▪ Masticar chicle sin azúcar. ▪ Realizar alguna actividad.

Plan estándar de seguimiento programado al fumador.

FASE DE EUFORIA (3-8 días después del día D).

- Consejo sobre cómo afrontar situaciones difíciles.
- Valorar síndrome de abstinencia.
- Control de tratamiento: cumplimiento y efectos adversos.
- Reforzar el apoyo del entorno familiar/social/laboral.
- Identificar los beneficios/dificultades de dejar de fumar.
- Avisar la aparición de un "duelo".

FASE DE DUELO (10-15 días después de dejarlo).

- Valorar la presencia de: sensación de vacío, aumento de apetito y alteraciones del sueño.
- Comprobar disminución del síndrome de abstinencia físico.
- Identificar los beneficios y reforzarlos.
- Control de tratamiento: cumplimiento y efectos adversos.
- Reforzar apoyo del entorno.

FASE DE NORMALIZACIÓN (15-30 días después de dejarlo).

- Avisar sobre sensación de falsa seguridad.
- Identificar los beneficios y reforzarlos.
- Control de tratamiento: cumplimiento, efectos adversos y cambios de pauta si se precisan.

FASE DE CONSOLIDACIÓN (2-3 meses después de dejarlo).

- Valorar fantasías de control. Prevenir de las recaídas de tipo social.
- Pesar.
- Identificar los beneficios a largo plazo y reforzarlos
- Cambiar / suspender la pauta tratamiento.
- FELICITAR.

SEGUIMIENTO AL AÑO EXFUMADOR

- FELICITAR.
- Mantener la identificación de los beneficios a largo plazo y reforzarlos.
- Prevenir de las recaídas de tipo social.