

Apoyar a jóvenes adictos a la nicotina: Consejos para pediatras

Realice las preguntas correctas:

- Pregunte sobre el uso de tabaco y nicotina en el contexto de las pruebas de cribado de rutina, el uso de palabras que los jóvenes entiendan. Algunos ejemplos de preguntas de cribado incluyen:
 - “¿Usas algún producto de tabaco, como cigarrillos, tabaco para mascar o narguile? ¿Los usaste en el último año?”
 - “¿Usas algún producto para vapear, como cigarrillos electrónicos o JUUL? ¿Los usaste en el último año?”

Hable con los jóvenes sobre el dejar de fumar:

- Brinde [orientación clara y personalizada](#) sobre los efectos negativos que tienen el uso del tabaco y el vapear sobre la salud.
- Considere usar [entrevistas motivacionales](#) para guiar una conversación sobre dejar de fumar.
- Los mensajes que podrían llegarles a los jóvenes incluyen el efecto que tienen el tabaco y vapear sobre la respiración, el rendimiento atlético, la salud o la apariencia. Otros mensajes relevantes podrían incluir brotes de lesiones pulmonares relacionadas con el vapeo, el costo de los productos de tabaco, o las prácticas de marketing engañosas de la Industria del Tabaco que reclutan a jóvenes para que se conviertan en fumadores de por vida.
- Considere usar una herramienta de práctica para evaluar el nivel de adicción a la nicotina. Algunas opciones con la Lista de Verificación Hooked On Nicotine [Adicto a la Nicotina] (diseñada para [cigarrillos](#) o [vapeo](#)), la [Escala de Dependencia a los Cigarrillos Electrónicos](#) o el [Cuestionario de Tolerancia Fagerstrom Modificado](#)

Ayude a los jóvenes a preparar un plan para dejar exitosamente:

- Evalúe el deseo que tiene el joven de dejar y ayúdelo a fijar una fecha para dejar dentro de las 2 semanas. Intente evitar épocas estresantes, como la época de exámenes finales.
- Desarrolle un plan para el éxito y anticipe desafíos:
 - Dejar completamente: en la fecha para dejar, dejar el uso de todos los productos de tabaco y vapeo.
 - Disparadores: identifique personas o situaciones que podrían causar que el joven quiera usar tabaco o vapear.
 - Síntomas de abstinencia: hable sobre los síntomas de abstinencia de la nicotina y desarrolle estrategias para manejarlos.
 - Apoyo social: identifique amigos y familiares que puedan alentar el éxito. Cuando sea adecuado, hable con jóvenes y padres juntos acerca de la importancia de una red social que lo apoye.
 - Cuidado de uno mismo: considere estrategias de apoyo como una dieta saludable, ejercicio, mindfulness o meditación.
- Utilice servicios de apoyo para dejar de fumar:
 - [SmokefreeTeen.gov](#) (apoyo para dejar de usar tabaco y de vapear de los Institutos Nacionales de Salud)
 - [This Is Quitting](#) (servicio de apoyo para dejar de usar tabaco y de vapear con base textual de Truth Initiative®)
 - 1-800-QUIT-NOW (línea nacional para dejar el tabaco)
 - Asesoramiento en comportamiento o terapia cognitiva del comportamiento
- Considere la farmacoterapia para jóvenes moderada o gravemente adictos:
 - Los medicamentos para la dependencia del tabaco aprobados por la FDA para adultos incluyen terapia de reemplazo de la nicotina (por ejemplo, chicle o parche de nicotina), bupropión y vareniclina. En este momento, estos medicamentos no han sido aprobados para menores de 18 años.
 - Los limitados estudios de investigación de farmacoterapia realizados acerca del abandono del tabaco en jóvenes no han demostrado la eficacia. Sin embargo, no hay evidencia de daños relacionados con el uso de terapia de reemplazo de nicotina en jóvenes menores de 18 años.
 - Dada la eficacia de la farmacoterapia en adultos y el daño grave que causa la dependencia al tabaco, [la política de AAP](#) recomienda que los pediatras consideren el uso no autorizado de farmacoterapia para jóvenes entre moderada y gravemente adictos.
 - Para que los jóvenes menores de 18 años accedan a la farmacoterapia (incluidas las opciones de venta libre), necesitan una receta.
- Ofrezca palabras de aliento y asegúrele al joven que está para ayudarlo a tener éxito.
- Si el joven no está listo para dejar por completo, hable sobre estrategias para reducir el consumo y revise el tema en su próxima consulta.

Realice un seguimiento:

- Comuníquese con el paciente por un medio electrónico o en persona para averiguar cómo le está yendo con el intento de dejar.
- Si el paciente informa una recaída, hable con él o ella sobre las circunstancias en torno a la recaída y ayúdelo a aprender de la experiencia. Aliente a los jóvenes a usar las estrategias de apoyo para dejar anteriores hasta que dejen de usar tabaco exitosamente.
- Dejar el tabaco es un proceso complicado, y las recaídas son comunes. Recibir apoyo adicional de un pediatra u otro proveedor de atención médica puede ayudar al adolescente a aprender de sus experiencias y dejar el tabaco exitosamente.

Códigos y pagos:

- Asegúrese de que usted y el personal de su oficina reciban compensación por el tiempo dedicado a hablar sobre la adicción al tabaco y a la nicotina durante las consultas del paciente. Para obtener información actualizada sobre los códigos, consulte la [Hoja de Datos de Códigos relativos al Tabaco de AAP](#).