

Proyecto de ayuda para dejar de fumar



TALLERES TEÓRICO-PRÁCTICOS SOBRE DESHABITUACIÓN TABÁQUICA EN GRUPO

Objetivo General:

- o Proporcionar conocimientos, habilidades y estrategias que permitan un correcto abordaje del consumo del tabaco.

Objetivos Específicos:

- o Dotar a los pacientes de conocimientos básicos que les permitan enfrentarse a su consumo.
- o Ayudar a cada paciente a asumir e integrar sus emociones.
- o Entrenarles en una serie de habilidades que les serán útiles en el proceso de deshabituación.

DEJAR
DE FUMAR
SI
SE PUEDE

Justificación:

*El **tabaquismo** es un **problema de Salud Pública**, tanto por su alta prevalencia como por sus consecuencias para la salud: fumar es el mayor factor de riesgo para desarrollar una enfermedad cardiovascular, primera causa de muerte en los países desarrollados.

***Fumar es una conducta** que hay que intentar cambiar porque es adictiva: las personas cambian de conducta por diversos factores o influencias y cualquier cosa puede ayudar a alguien a cambiar una conducta (reaprendizaje y desaprendizaje). El proceso de cambio es lento, y no se consigue en días o semanas, requiere más tiempo.

***Ayudar a dejar de fumar** es una de las intervenciones preventivas con mejor evidencia de efectividad y de coste-efectividad. Hacerlo desde una perspectiva grupal supone aprovechar las posibilidades educativas y de refuerzo que brinda el grupo para apoyar a las personas en un proceso de cambio que requiere esfuerzo.

*Por ello se proponen **sesiones programadas en grupo** con un compromiso para acudir a ellas (avisando previamente si no se va a asistir), y con una participación activa en las mismas (seguir las pautas que se marquen, cesar de fumar en la fecha escogida, leer el material de autoayuda que se entrega y acordar tratamiento farmacológico en caso necesario).

Mieres 30 de junio de 2011

Ayuntamiento
Hacienda
Juzgados
Campus de Mieres
Thissen Norte
Etc....

La Gerencia del Área de Salud de Mieres, a través de su Dirección de Enfermería, con el propósito promover la mejorar la salud de la población en el asunto de **deshabitación tabáquica en grupo**, nos ponemos en contacto con ustedes por si fuera de interés para algunos de sus trabajadores.

En los últimos tiempos estamos viviendo grandes avances en este ámbito tan sensible tanto individualmente como socialmente en lo referido a la salud comunitaria, aún quedando un gran camino por recorrer. La experiencia nos demuestra que sólo podremos avanzar aunando fuerzas y caminando juntos.

Es por ello que desde la Gerencia de Salud de esta Área sanitaria consideramos importante dar a conocer y conocerse con el fin de trabajar y colaborar conjuntamente en este ámbito, o en otros, que nos permita dar una mejor respuesta a las necesidades y demandas que pudiera haber en este problema de salud tan importante.

Queremos ser útiles y ponernos a su disposición en el logro de este objetivo, deshabitación tabáquica en grupo.

En el convencimiento de que el trabajo con y para la comunidad es importante, nos ponemos a su disposición para cualquier pregunta y deseamos poder trabajar de manera conjunta con ustedes.

La gerente

Metodología:

- Talleres presenciales, impartidos por dos docentes cada taller.
- El número de talleres será de **9**, durante 1 año y con una duración aproximada de entre dos horas y media y tres horas cada uno.



El programa se compone de 9 citas estructuradas que se deberá de seguir en tiempo y forma.

La primera sesión;

Serían 2 semanas antes del día señalado para dejar de fumar, y en ella hay contenidos motivacionales y tareas para la desautomatización de la conducta.

La segunda sesión;

Sería una semana antes del primer día para dejar de fumar e incluye información acerca de los fármacos y consejos para los primeros días..

La tercera cita;

Sería un día antes del **día D** para dejar de fumar e incluiría las principales ideas para mantener la abstinencia y el uso adecuado de los fármacos.

La cuarta cita;

Sería a la semana tras el abandono del tabaco e incluye mensajes acerca de las ventajas tras una semana de abstinencia y consejos para contrarrestar el síndrome de abstinencia.

La quinta cita;

Al mes de haber dejado de fumar e incluiría mensajes acerca de las ventajas físicas tras un mes de abstinencia, consejos para prevenir las fantasías de control y las recaídas y una revisión de los fármacos.



DEJAR
DE FUMAR
SI
SE PUEDE

La sexta cita;

A los dos meses sin fumar e incluiría mensajes acerca de las ventajas físicas tras dos meses de abstinencia, consejos para prevenir las fantasías de control y las recaídas y una revisión de los fármacos.

La séptima cita;

A los tres meses sin fumar e incluiría mensajes acerca de las ventajas físicas tras tres meses de abstinencia, consejos para prevenir las fantasías de control y las recaídas y consejos para la retirada de los fármacos.

La octava cita;

A los seis meses sin fumar e incluiría mensajes acerca de las ventajas físicas tras seis meses de abstinencia, consejos para prevenir las fantasías de control y las recaídas.

La novena cita;

Al año sin fumar e incluirá un repaso de las principales ventajas al año de la abstinencia así como consejos para prevenir las recaídas a largo plazo.

DEJAR
DE FUMAR
SI
SE PUEDE

“Cronograma” de intervención

Preparación



15 días antes 7 días antes 1 día antes

Presencial



Día 17

Cesación



1 sem 1 m 2 m 3 m

Presencial

Mantenimiento



6 m 12 m

Presencial

(Hoja de seguimiento individual



PROHIBIDO FUMAR

| | Presencial | | | | | | | | Presencial o no presenci | |
|------------|------------|---------------------|----------------|-------------------|---------------------------|-----------------------|-------------------------|-------------------------|--------------------------|--------------------------|
| | Evaluación | Preparación | | | Intervención | | | | Seguimiento | |
| | Línea base | S.1 (15 días antes) | S.2 (1 semana) | S.3 (1 día antes) | S. 3 (1 semana sin fumar) | S.4 (1 mes sin fumar) | S.5 (2 meses sin fumar) | S.6 (3 meses sin fumar) | S.7 (6 meses sin fumar) | S.8 (12 meses sin fumar) |
| Peso | | | | | | | | | | |
| CO | | | | | | | | | | |
| S.A. | | | | | | | | | | |
| ¿Fuma? | | | | | | | | | | |
| Tto. Farm. | | | | | | | | | | |

Observaciones:

(Sintomatología de Abstinencia

| Síntoma | Valoración (de 1 a 5 pun | | | | |
|------------------------|--------------------------|---|---|---|---|
| Ganas de fumar | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Nerviosismo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Impaciencia | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Irritabilidad | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Ansiedad | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Dif. concentración | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Estreñimiento | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Cansancio | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Alteración del sueño | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Aumento del apetito | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Irritación de garganta | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| TOTAL | | | | | |
| Observaciones: | | | | | |

Fumar no es primariamente una enfermedad; es una conducta.

Abordaje del consumo de tabaco

Treating tobacco use and dependence

Intentamos ayudar a cambiar una conducta (eliminar un factor de riesgo); una conducta que puede ser adictiva

**El asesoramiento grupal es efectivo y dosis dependiente.*

**La combinación de asesoramiento y fármacos de primera línea es más eficaz que cada uno de ellos por separado.*

**Las técnicas de entrevista motivacional aumentan los intentos de abandono y las tasas de abstinencia en fumadores que no harían un intento por sí mismos.*

Tratamiento Farmacológico

- En general, duplican la probabilidad de abandono a largo plazo respecto a placebo y triplican frente a la no intervención.
- De 1^a Elección::
- Terapia Sustitutiva con Nicotina y/o Vareniclina .

Resultados:

1er Grupo en ThyssenNorte: 36,36% al año.

2º Grupo en ThyssenAirport: 85,71 % al año.

3er Grupo en Mieres Sur: 77,23% al año.

4º Grupo en el Ayuntamiento: A los 2 meses de 15 personas, 12 NO fuman y 3 fuman (80%).



Conclusiones:

ÉLa Metodología Grupal empleada nos parece muy adecuada.

ÉLa utilización del recurso humano de Enfermería, formado, de Atención Primaria nos parece necesario y muy adecuado.

ÉEl trabajo con la Comunidad hoy día además de necesario es muy bien valorado.

