



APOYO GRUPAL PARA DEJAR DE FUMAR

Curso, 1ª sesión

Sección de Promoción de la Salud. Instituto de Salud Pública de Navarra

ÍNDICE

- **Efectos y riesgos del fumar**
- **Beneficios del dejar de fumar**
- **Proceso para dejar de fumar**
- **Motivación y dependencia**

CONTENIDO DEL TABACO

- **El humo contiene más de 7.000 productos químicos tóxicos y más de 70 conocidos cancerígenos**
- **Nicotina:** afecta al sistema nervioso, corazón y vasos sanguíneos. Crea adicción
- **Monóxido de carbono:** impide la oxigenación de los tejidos y aumenta el trabajo del corazón
- **Irritantes:** boca, garganta y tracto respiratorio
- **Alquitrán y otros:** tumores

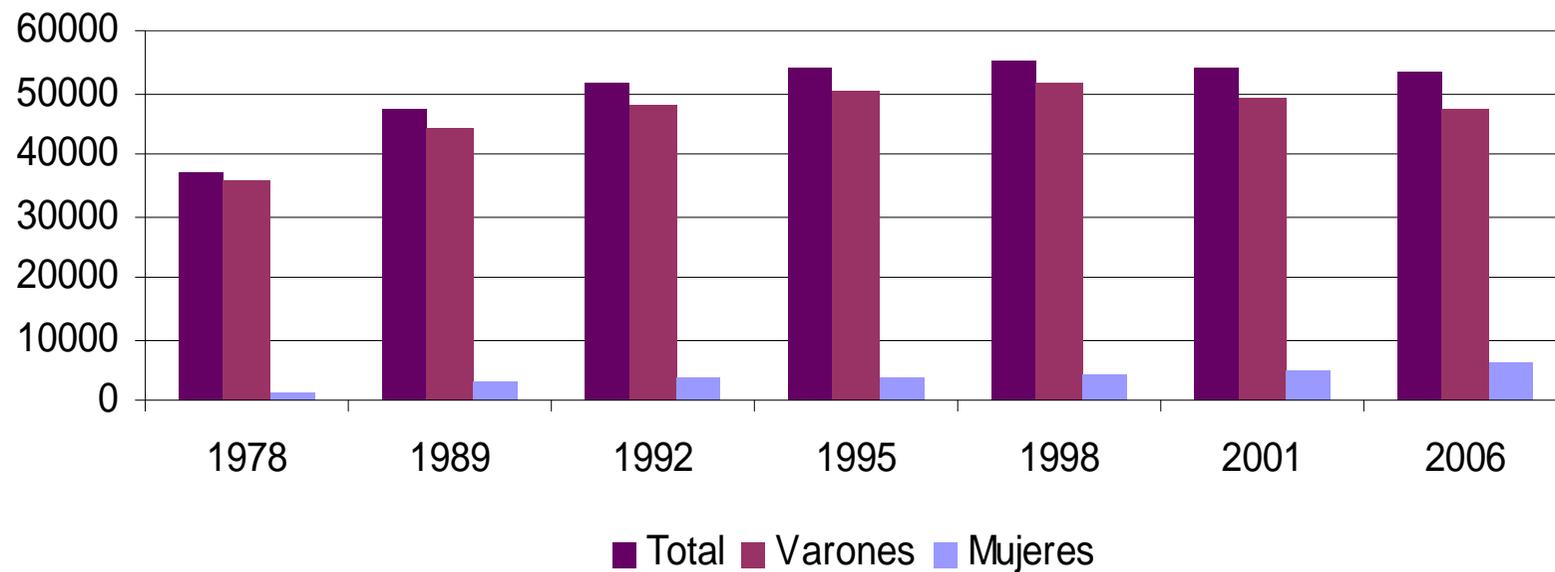
EFECTOS Y RIESGOS DEL FUMAR

- **Puede causar cáncer en casi todas las partes del cuerpo:**
 - Boca, garganta, esófago y laringe
 - Pulmón
 - Estómago y páncreas
 - Vejiga, uréter y riñón
 - Útero
 - Médula ósea y sangre

- **E. vascular: periférica, enfermedad coronaria e infartos**
- **E. vías respiratorias: EPOC, enfisemas y bronquitis crónica**
- **E. digestivas: úlcera de estómago**
- **Bajo peso al nacer**

MUERTES ATRIBUIBLES AL TABAQUISMO EN ESPAÑA 1978-2006 (53.155)

Mortalidad tabaquismo España 1978-2006



J.R. Banegas et al. Med. Clin (Barc).2011; 136(3):97-102

PRESIÓN PUBLICIDAD Y MUJER



EFFECTOS Y RIESGOS DEL HUMO AMBIENTAL DEL TABACO**El humo ambiental del tabaco es tóxico****En personas adultas:**

- Aumenta el riesgo de cáncer, enfermedad coronaria y enfermedades pulmonares.
- Irritación ocular, nasal y de garganta, dolor de cabeza y falta de concentración.

En niños y niñas:

- Atrofia el crecimiento de los pulmones, aumenta el riesgo de infecciones respiratorias, bronquitis, neumonía, asma, infecciones de oído medio y de muerte súbita infantil.

BENEFICIOS

CORTO PLAZO

- Descenso de la presión arterial en minutos
- Caída del CO en horas
- Mejora el gusto y el olfato en días
- Función pulmonar mejora en 2-3 m.
- Mayor confianza personal
- Mejora autoestima

LARGO PLAZO

- Riesgo coronario disminuye el 50% en 1 año
- Riesgo de ictus se iguala en 2-5 años
- Riesgo de cáncer de boca, garganta, esófago y vejiga, disminuye el 50% a los 5 años
- El riesgo de morir por cáncer de pulmón disminuye el 50% en 10 años

BENEFICIOS

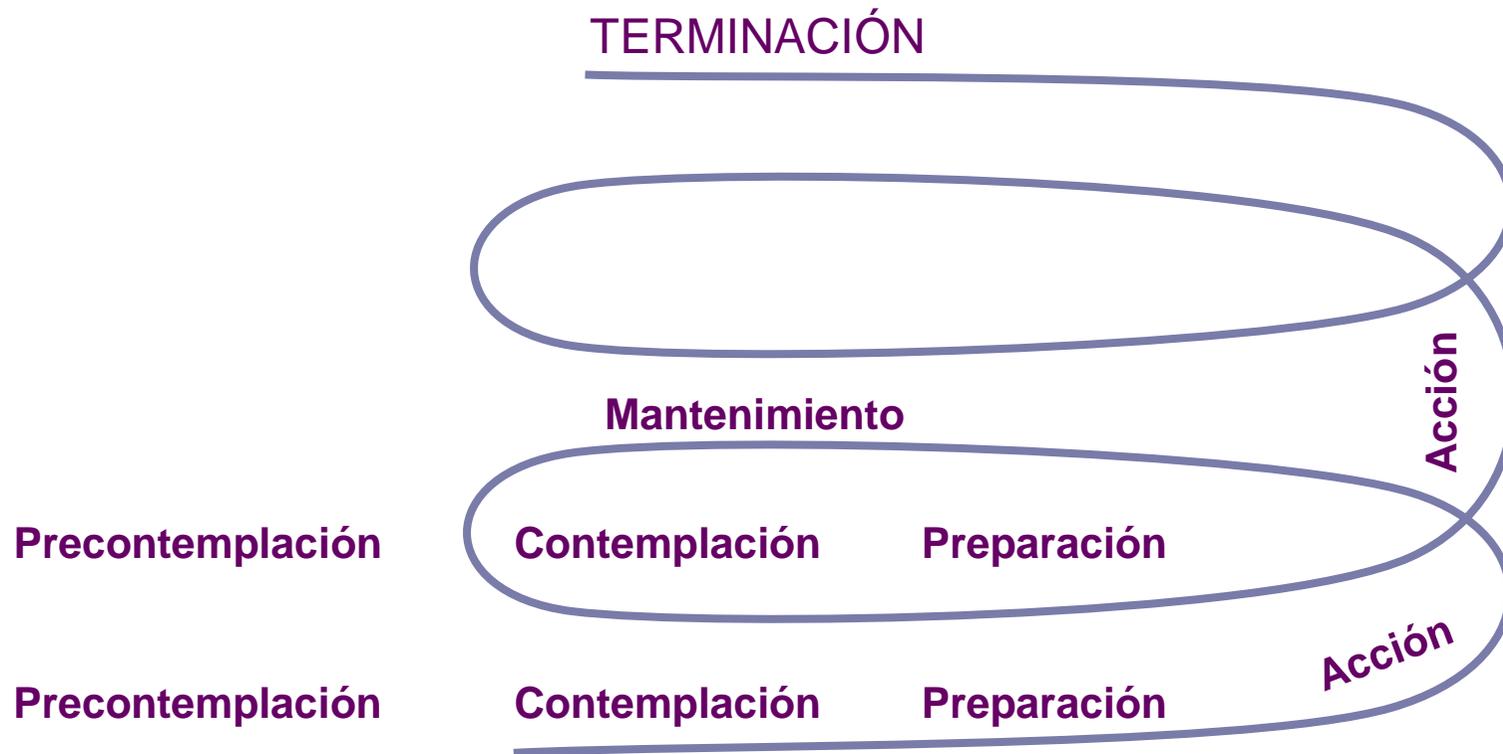
- **FÍSICOS:** oxigenación, circulación, respiración, gusto y olfato
- **EMOCIONALES:** bienestar, satisfacción personal, menor dependencia
- **RELACIONALES:** función modélica, rol parental, evitar molestias y conflictos...
- **AMBIENTALES:** en casa, en trabajo etc.

PROCESO DE FUMAR



PROCESO DE DEJAR DE FUMAR

MODELO ESPIRAL DE LAS ETAPAS DE CAMBIO



Fuente: Prochaska DiClemente - Ret. 1994; 1:3-14
Modelo transteórico de la estructura intencional de cambio

MOTIVOS PARA DEJAR DE FUMAR

- Riesgo para la salud
- Aumentan los problemas de salud
- Mejorar la calidad de vida
- Estéticos, imagen
- Autocontrol, libertad
- Superación personal
- Respeto a personas no fumadoras
- Presión entorno/rol
- Precio

“Razones” que retrasan el abandono del tabaco

FUMAR ES
UN PLACER

ENGORDARÉ

ME
DEPRIMO

FUMAR
RELAJA

NO PODRÉ
DEJARLO

NO ES EL
MEJOR MOMENTO

LO HE INTENTADO
VARIAS VECES

ME GUSTA
FUMAR

FUMO
POR ESTRÉS

TEST DE MOTIVACIÓN (Hospital Henri Mondor)

- 1- Vengo a la consulta por decisión personal.
Vengo a la consulta por indicación médica.
Vengo a la consulta por indicación de mi familia.
- 2- Ya he dejado de fumar durante más de una semana.
- 3- Actualmente mi actividad profesional está sin problemas.
- 4- Actualmente en el plano familiar todo va bien.
- 5- Quiero liberarme de esta dependencia.
- 6- Hago deporte o tengo intención de hacerlo.
- 7- Voy a estar en mejor forma física.
- 8- Voy a cuidar mi aspecto físico.
- 9- Estoy embarazada o mi pareja lo está.
- 10- Tengo niños de corta edad.
- 11- Estoy con buena moral actualmente.
- 12- Tengo costumbre de lograr lo que emprendo.
- 13- Soy más bien de temperamento tranquilo.
- 14- Mi peso es habitualmente estable.
- 15- Voy a acceder a una calidad de vida mejor.

TEST DE DEPENDENCIA DE FAGERSTRÖM

| PREGUNTAS | RESPUESTAS | PUNTOS |
|---|-------------------------|--------|
| P.1. ¿Cuánto tiempo pasa entre que se levanta y se fuma su primer cigarrillo? | < 5 minutos | 3 |
| | 6-30 minutos | 2 |
| | 31-60 minutos | 1 |
| | > 60 minutos | 0 |
| P.2. ¿Encuentra difícil no fumar en lugares donde está prohibido? (hospital, cine, biblioteca) | Sí | 1 |
| | No | 0 |
| P.3. ¿Qué cigarrillo le desagrada más dejar de fumar? | El primero de la mañana | 1 |
| | Cualquier otro | 0 |
| P.4. ¿Cuántos cigarrillos fuma al día? | < 10 | 0 |
| | 11-20 | 1 |
| | 21-30 | 2 |
| | 31 o más | 3 |
| P.5. ¿Fuma con más frecuencia durante las primeras horas después de levantarse que durante el resto del día? | Sí | 1 |
| | No | 0 |
| P.6. ¿Fuma aunque esté tan enfermo que tenga que guardar cama la mayor parte del día? | Sí | 1 |
| | No | 0 |
| TOTAL DE PUNTOS | | |