



## AYUDA PARA DEJAR DE FUMAR

Curso, 1ª sesión

Sección de Promoción de la Salud y Salud en todas las Políticas. Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra  
Servicio de Apoyo a la Gestión Clínica y Continuidad Asistencial. Dirección de Atención Primaria de Navarra

# ÍNDICE

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

# CONTENIDO DEL TABACO

## Componentes del humo de tabaco

+ 5.300  
sustancias químicas  
+ 200  
venenosas  
+ 70  
cancerígenas



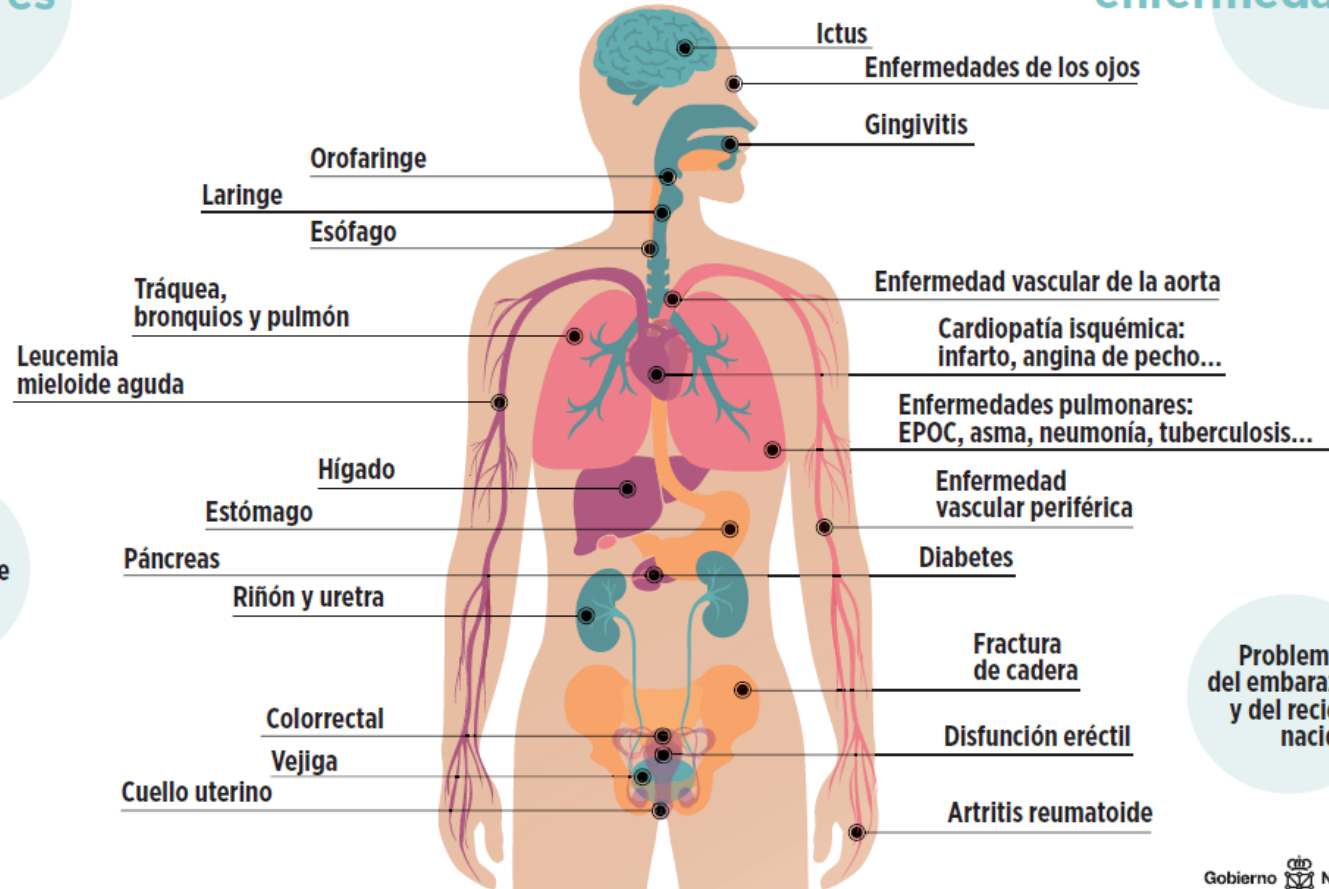
# EFFECTOS Y RIESGOS DEL FUMAR

## Consecuencias negativas de fumar

Fumar es la primera causa evitable de morir antes de tiempo

Cánceres

Otras enfermedades



Alteraciones del sistema de defensas

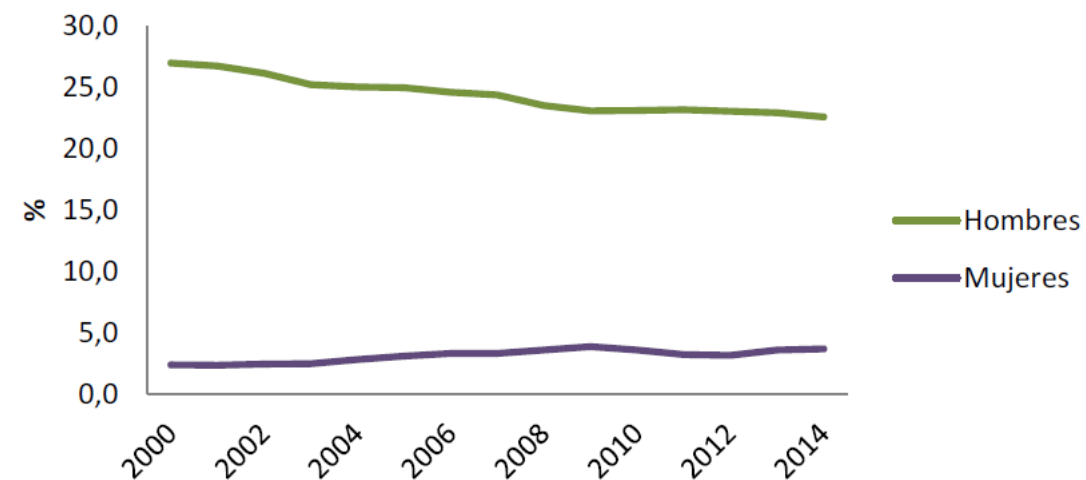
Problemas del embarazo y del recién nacido

## MUERTES ATRIBUIBLES AL TABAQUISMO EN ESPAÑA 2000- 2014

Tabla I.- Número de muertes atribuibles al tabaco según sexo y edad, en población de 35 años de edad y mayor. España, quinquenios 2000-2004 y 2010-2014.

	2000-2004	2010-2014
<i>Ambos sexos</i>		
Total (≥ 35 años)	263.731	259.348
35-64	65.925	67.095
65 +	197.806	192.253
<i>Hombres</i>		
Total (≥ 35 años)	242.251	226.921
35-64	57.882	53.616
65 +	184.369	173.305
<i>Mujeres</i>		
Total (≥ 35 años)	21.480	32.427
35-64	8.043	13.479
65 +	13.437	18.948

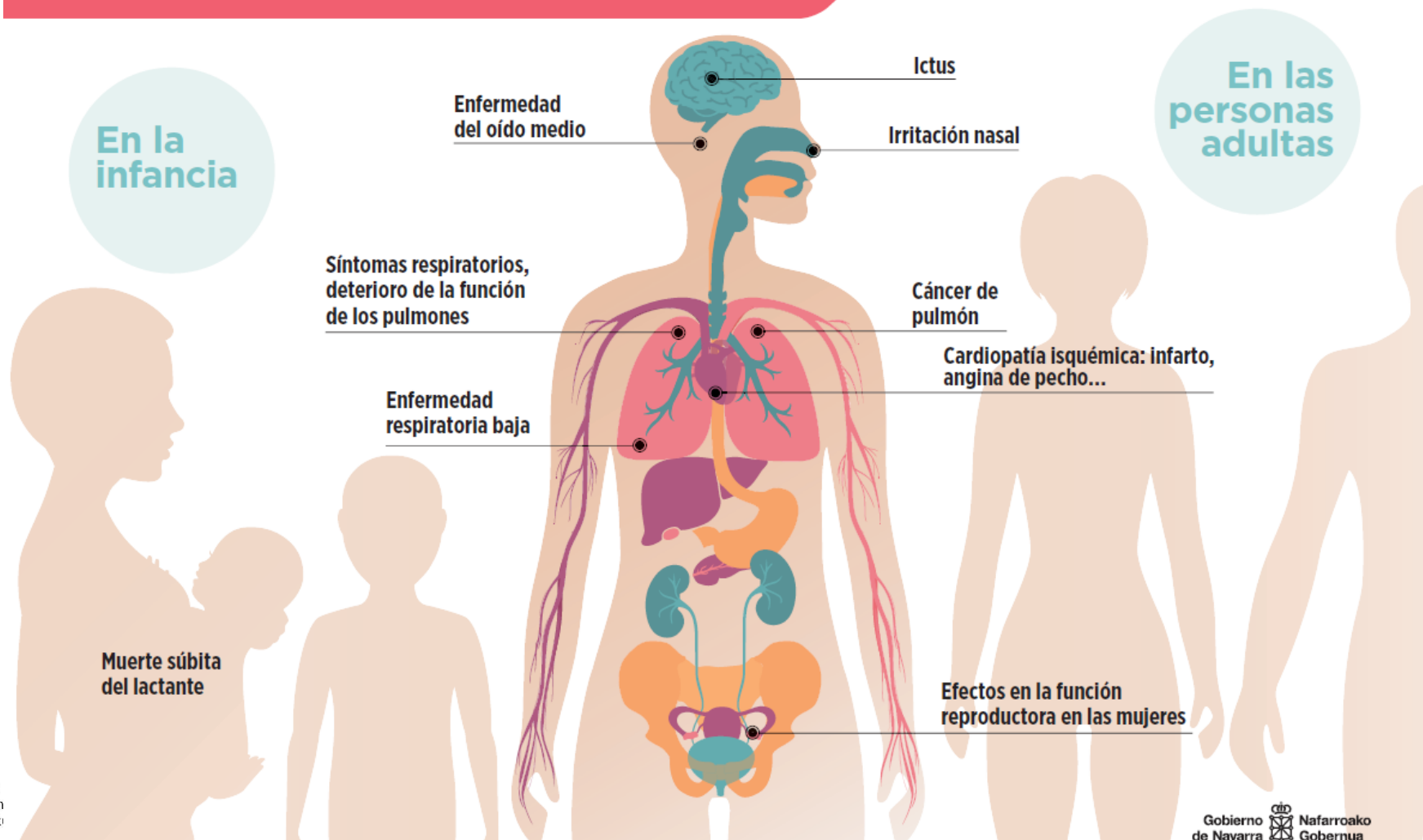
Figura 4.- Porcentaje (%) de muertes atribuibles al tabaco sobre el total de muertes ocurridas en hombres y mujeres. España, 2000-2014



Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Muertes atribuibles al consumo de tabaco en España, 2000-2014. Madrid: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, 2016.

# EFFECTOS Y RIESGOS DEL HUMO AMBIENTAL DEL TABACO

## Consecuencias negativas de “fumar pasivamente”



# BENEFICIOS

## Beneficios de dejar de fumar

**20 minutos**

La presión arterial y el pulso disminuyen

**12 horas**

Disminuye el monóxido de carbono y aumenta el oxígeno en la sangre

**48 horas**

El olfato y el gusto mejoran

**1 año**

El riesgo de un ataque al corazón se reduce a la mitad

**1 a 9 meses**

La tos y otros síntomas respiratorios mejoran

**2 semanas - 3 meses**

Mejora la circulación y la función pulmonar

**10 años**

El riesgo de cáncer de pulmón se reduce a la mitad y sigue disminuyendo

**15 años**

El riesgo de sufrir un infarto, un ictus y otras enfermedades cardiovasculares es el mismo que el de las personas que nunca han fumado

### Otros beneficios

Mejora la calidad de vida

Aumenta la esperanza de vida

Ayuda a sentirse mejor

Aumenta la capacidad para hacer ejercicio físico

Ahorra dinero

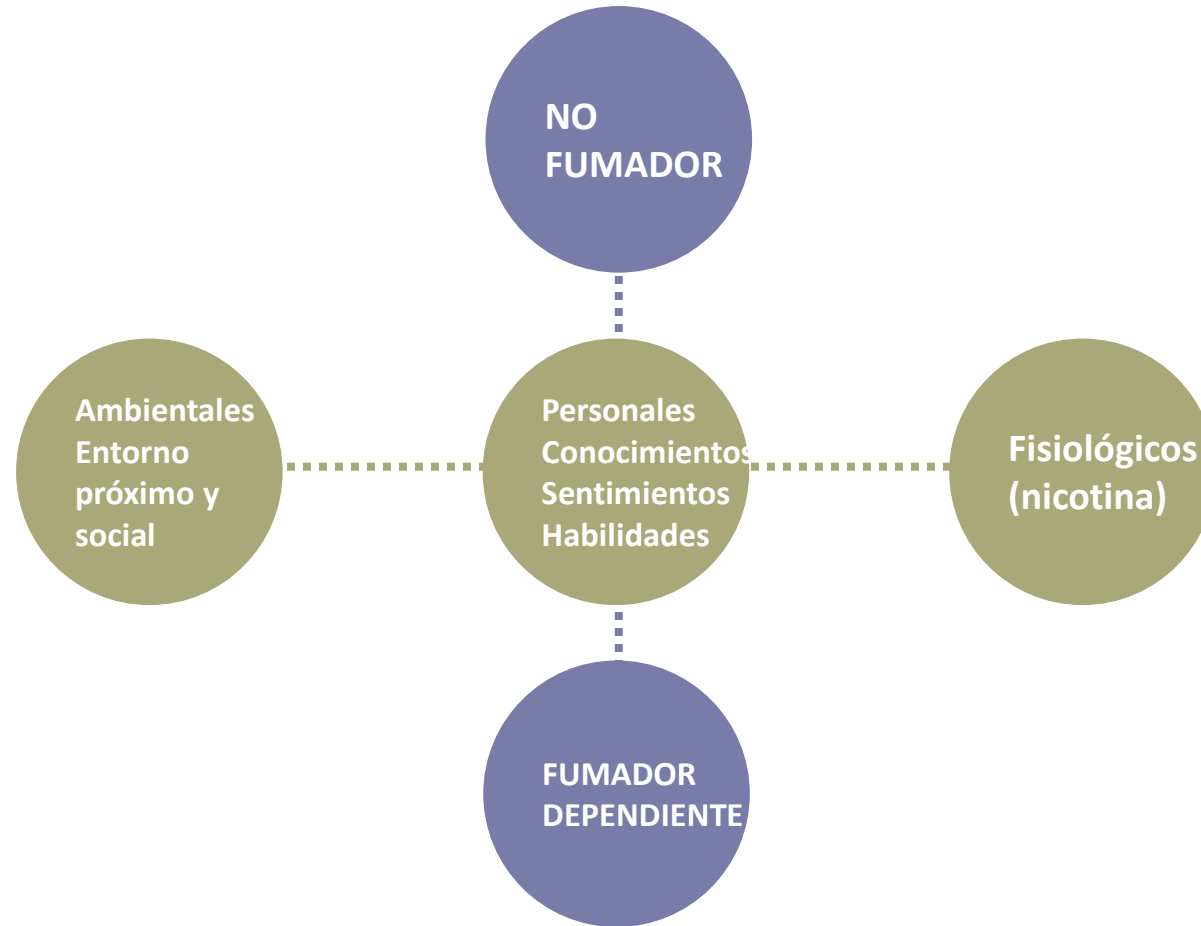
Dejar de fumar  
beneficia a cualquier edad

# 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

# MOTIVACIÓN Y DEPENDENCIA: motivos para dejar

- 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

# MOTIVACIÓN Y DEPENDENCIA: “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
<b>P.1.</b> ¿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
<b>P.2.</b> ¿Encuentra difícil no fumar en lugares donde está prohibido? (hospital, cine, biblioteca)	Sí	1
	No	0
<b>P.3.</b> ¿Qué cigarrillo le desagrada más dejar de fumar?	El primero de la mañana	1
	Cualquier otro	0
<b>P.4.</b> ¿Cuántos cigarrillos fuma al día?	< 10	0
	11-20	1
	21-30	2
	31 o más	3
<b>P.5.</b> ¿Fuma con más frecuencia durante las primeras horas después de levantarse que durante el resto del día?	Sí	1
	No	0
<b>P.6.</b> ¿Fuma aunque esté tan enfermo que tenga que guardar cama la mayor parte del día?	Sí	1
	No	0
<b>TOTAL DE PUNTOS</b>		.....