

PROTOCOLO DEL TALLER DE DESHABITUACIÓN TABÁQUICA (TDT).



	Pg.
ESQUEMA DEL TDT	
Diagrama y Sinopsis.....	3
MEODOLOGÍA DEL TALLER	
Población diana.....	5
Recursos humanos: Dirección del TDT, Coordinadora de sesiones, Coordinadora del TDT.....	6
Recursos materiales.....	7
Desarrollo del TDT: Difusión, Asesoramiento, Captación, Sesiones presenciales, Seguimientos telefónicos.....	8
Objetivos: Generales, Específicos.....	9
INTERVENCIÓN PRESENCIAL	
Sesión 1.....	11
Sesión 2.....	13
Sesión 3.....	15
Sesión 4.....	17
Sesión 5.....	19
Sesión 6.....	21
INTERVENCIÓN TELEFÓNICA	
Seguimientos programados	24
ANEXO: DOCUMENTACIONES	25

ESQUEMA DEL TDT

El TDT dura 1 año

BLOQUE PRESENCIAL

6 SS Presenciales

- Duración 90 minutos.
- Frecuencia semanal.
- Dinámica grupal.

- Entre S1 y S3 disminuir el nº de cigarros.
- En S3 dejar de fumar
- Entre S3 a S6 capacitar en habilidades para afrontar el síndrome de abstinencia a la nicotina.

BLOQUE TELEFÓNICO

Seguimientos programados

- 3 meses de finalizar SS
- 6 meses de finalizar SS
- 12 meses de finalizar SS: "Logro del TDT" y finalización

PRIMERA SESIÓN: OBJETIVO: INFORMAR Y CONCIENCIAR

1. Recepción, identificación
2. Bienvenida y felicitación
3. Presentación del Programa: Dirección, Coordinadores.
4. Lectura del Contrato-Salud, por parte de la Directora, y si el participante está de acuerdo, firma del contrato (requisito indispensable para asistir a las sesiones)
5. Autocumplimentación, por parte de los participantes, de la documentación correspondiente
6. Reparto de Autorregistros, y explicación de cómo cumplimentarlos.
7. Toma de decisiones del grupo (trato de cortesía, etc)
8. Compromiso moral: no comentar fuera del grupo las experiencias personales.
9. Identificación y distribución en grupos
10. Tarea: anotar en el Autorregistro, los cigarros que fuma.

SEGUNDA SESIÓN: OBJETIVO: FUMAR LA MITAD DE LO HABITUAL

1. Recepción e identificación
2. Coximetría y TA
3. Presentación de los participantes (dinámica)
4. Bienvenida y felicitación. Recogida de Autorregistros
5. Tabaquismo: Enfermedad, fumador pasivo, corrientes combustión del cigarro...
6. Craving, habilidades para manejarlo
7. Recordatorio Contrato-Salud firmado, Hucha Antibac o Calendario Salud
8. Breve intervención individual: Análisis Autorregistro S1, Resultados de los Test efectuados en S1. Consejos personalizados según resultado
9. Repartir la documentación correspondiente a S2
10. Explicar cómo utilizar y cumplimentar la documentación entregada
11. Voluntad, Autoestima, Autoeficacia, terminología, refuerzo positivo. Potenciar los beneficios, minimizar las dificultades.
12. Reparto de Autorregistros
13. Tarea: fumar la mitad de lo habitual.

TERCERA SESIÓN: OBJETIVO: NO FUMAR

1. Recepción e identificación
2. Autocumplimentación Test "Valoración de síntomas de abstinencia"
3. Tabaquismo: Los síntomas de abstinencia
4. Consejos específicos ante los síntomas de abstinencia: alimentación, hidratación, ejercicio físico patrón sueño...
5. Recordatorio de que es el día "0"
6. Voluntad, Autoestima, Autoeficacia, terminología, refuerzo positivo. Potenciar los beneficios, minimizar las dificultades
7. Favorecer el diálogo
8. Puesta en común
9. Consejos para dejar el tabaco de forma radical
10. Repartir la documentación correspondiente a S3
11. Técnica: Respiración fisiológica y Relajación por evocación
12. Tarea: No fumar y poner en práctica consejos y habilidades aprendidas.

CUARTA SESIÓN: OBJETIVO: NO FUMAR

1. Recepción e identificación
2. Coximetría
3. Test "Valoración de síntomas de abstinencia"
4. Valoración personalizada de la tarea S3
5. Identificación de los participantes que han dejado de fumar
6. Felicitar a los abstinentes al tabaco e invitarles a contar su experiencia y estrategias
7. Favorecer diálogo y el apoyo grupal
8. Voluntad, Autoestima, Autoeficacia, terminología, refuerzo positivo. Potenciar los beneficios, minimizar las dificultades
9. Tabaquismo: patologías relacionadas con el consumo de cigarros
10. Documentación específica para S4: Qué ocurre en el organismo si se deja o no se deja de fumar
11. Técnica: Dramatización: Decir No al Tabaco (opcional)
12. Tarea: No fumar y poner en práctica consejos y habilidades aprendidas

QUINTA SESIÓN: OBJETIVO: NO FUMAR

1. Recepción e identificación
2. Test "Valoración de síntomas de abstinencia"
3. Valoración personalizada de la tarea S4
4. Identificación de los participantes que han dejado de fumar
5. Felicitar a los abstinentes al tabaco e invitarles a contar su experiencia y estrategias
6. Favorecer diálogo y el apoyo grupal
7. Voluntad, Autoestima, Autoeficacia, terminología, refuerzo positivo. Potenciar los beneficios, minimizar las dificultades
8. Documentación específica para S5: La Risoterapia como terapia complementaria
9. Técnica: La Risoterapia, breve ejercicio
10. Tarea: No fumar y poner en práctica consejos y habilidades aprendidas.

SEXTA SESIÓN: OBJETIVO: NO FUMAR

1. Recepción e identificación
2. Coximetría y TA
3. Test: Valoración de síntomas de abstinencia y Evaluación de las SS
4. Valoración personalizada de la tarea S5
5. Identificación de los participantes que han dejado de fumar
6. Felicitar a los abstinentes al tabaco e invitarles a contar su experiencia y estrategias
7. Favorecer diálogo y el apoyo grupal
8. Voluntad, Autoestima, Autoeficacia, terminología, refuerzo positivo. Potenciar los beneficios, minimizar las dificultades
9. Tabaquismo: recaídas
10. Documentación específica para S6: Cómo actuar en una recaída
11. Recuerdo de la segunda parte del Taller: los seguimientos telefónicos (3, 6 y 12 meses de finalizar las SS)
12. Despedida y agradecimientos.
13. Tarea: No fumar y poner en práctica consejos y habilidades aprendidas

METODOLOGÍA DEL TALLER

POBLACIÓN DIANA

Población que cumpla los criterios de inclusión del TDT.

Criterios de inclusión

- Trabajadores del HCSC
- Usuarios de los servicios sanitarios de la CAM, mayores de edad.
- Usuarios capacitados para la interacción grupal.
- Usuarios sin psicopatologías.
- Usuarios que no consumen psicofármacos de una forma sistematizada.
- Usuarios que hablen y entiendan perfectamente el castellano.

Criterios de exclusión

- Menores de edad
- * Usuarios con psicopatologías
- * Usuarios que si consumen psicofármacos de una forma sistematizada.
- Usuarios dependientes cognitivamente.
- Usuarios no capacitados para la interacción grupal.
- Usuarios que no hablen ni entiendan el castellano

* Los usuarios con psicopatologías, y/o con tratamiento sistematizado de psicofármacos podrán hacer el TDT, si hay un documento escrito por el profesional médico que lo atiende, con una valoración positiva para que el paciente efectúe el TDT, constatando además que asume cualquier prescripción o ajuste de medicación.

RECURSOS HUMANOS

El trabajo en equipo es fundamental para alcanzar cualquier objetivo, por eso es vital saber el cometido o tarea que debe desarrollar cada miembro de ese grupo humano, al que denominamos “Equipo de Trabajo”, Los roles identificados para la gestión del Taller de Deshabituación Tabáquica (TDT), son:

*Dirección del TDT

Persona que promueve, dirige, y coordina los objetivos definidos del Taller, a través de las Reuniones Técnicas y los procesos de evaluación. Es de su competencia:

- Organizar al equipo de trabajo.
- Buscar los recursos materiales e instrumentales necesarios para desarrollar la intervención pluridisciplinar (coxímetro, ordenadores, teléfono, documentaciones, etc.), que se precisan durante el proceso.
- Liderar el equipo de trabajo para alcanzar los objetivos específicos.
- Convocar las reuniones de equipo para conocer el desarrollo de las sesiones del taller, e identificar necesidades u obstáculos que se presenten.
- Dirigir los procesos de evaluación para medir la eficacia y efectividad del Taller.

***Coordinación de las Sesiones del Taller**

Persona que tiene a su cargo un grupo de personas a los que dirigirá, para alcanzar los objetivos fijados para cada sesión. Además de desarrollar las Sesiones es de su competencia:

- Reforzar actitudes positivas; disminuir actitudes negativas; potenciar autoestima y autoeficacia; fortalecer la voluntad, tanto de forma individual como grupal.
- Conseguir coherencia de grupo; y la percepción subjetiva de pertenencia al grupo, para favorecer el refuerzo personal, y autoayuda.
- Contactar, (teléfono, email) con las personas que tienen más dificultad para alcanzar los objetivos, e intervenir para reforzar su autoestima y voluntad.
- Cumplimentar la documentación de las sesiones, y posteriormente entregarla a la Coordinadora del TDT.
- Informar en las Reuniones Técnicas, sobre las incidencias acaecidas en cada una de las sesiones.
- Efectuar, los Seguimientos de los 3, 6 y 12 meses tras finalizar las sesiones, y seguidamente pasar los resultados al Coordinadora del TDT.

***Coordinación del TDT.**

Persona que puede ser coordinadora de las sesiones, pero además le competen algunas tareas administrativas:

- Asesorar, a demanda, sobre el TDT.
- A usuarios interesados en asistir al TDT efectuar el cuestionario para valorar criterios de inclusión y actuar según proceda: apuntarlo al TDT o dar el teléfono de la Unidad de Tabaquismo de la CAM.
- Efectuar el calendario de los talleres: sesiones y seguimientos.
- Preparar el dossier (conjunto de documentos específicos para cada sesión) para cada uno de los participantes según sesión.
- Repartir los dossieres a los coordinadores de sesiones para que los distribuyan entre los participantes según corresponda.
- Gestionar las fechas y listados de participantes correspondientes a los seguimientos tras finalizar las sesiones, para posteriormente distribuirlos entre las coordinadoras de sesión correspondiente.
- Informatizar todos los procesos

*Una sola persona puede hacer las veces de Coordinadora de las sesiones, Coordinadora del TDT y Directora del Taller.

RECURSOS MATERIALES

A continuación exponemos los recursos técnicos, y medios materiales necesarios para el buen desarrollo del TDT.

- Despacho equipado con mobiliario de oficina: almacenaje de documentación, mesa de trabajo, sillas, líneas de teléfono interna y externa.
- Ordenador, impresora.
- Base de datos Acces: Tabla para los participantes de las sesiones del TDT (asistentes); Tabla apuntados al TDT (criterios de inclusión).
- Programas informáticos para efectuar informes, gráficos, etc.
- Sala para las reuniones del equipo de trabajo.
- Cuestionario telefónico para apuntarse al Taller.
- Protocolo del TDT
- Documentaciones para las Sesiones del TDT (Anexo I)
- Aula con capacidad para albergar a unas 20 a 22 personas, en la 1ª sesión del Taller. Este mismo Aula puede servir para el resto de las sesiones, (2ª a 6ª) de ese TDT iniciado, colocando en círculo las sillas.
- Carteles divulgativos del Taller para poner en el HCSC, en los puntos informativos identificados por el HCSC.
- Hojas informativas del Taller para enviar por email al directorio utilizado por la Coordinadora del TDT.

DESARROLLO DEL TDT

1 - Difusión

La difusión del Taller se efectuó en principio mediante el envío, por correo convencional, de documentaciones específicas, diseñadas en la UEpS (Carteles y Hojas Informativas), que tenían como destino los Centros de Salud del A7; y distintos puntos estratégicos del HCSC.

Actualmente la difusión se hace, enviando la documentación diseñada en la UEpS, por email, a un directorio predeterminado y dinámico, porque se pueden ir añadiendo nuevos destinatarios. Actualmente el directorio lo configuran los Centros de Salud en general, Directivas de Enfermería de AP; Juntas Municipales, Asociaciones culturales, Responsables de cartelera del HCSC.

En el documento gráfico distribuido, se especifica dónde estamos, un teléfono, un horario y el nombre de la persona con quien contactar.

2 - Asesoramiento

Difundida la información, los usuarios interesados llaman al teléfono especificado en la documentación gráfica, o se personan en la UEpS. En cualquier caso contactan con la persona indicada en la documentación escrita (coordinadora del TDT), quien informará extensamente sobre la dinámica del TDT, recalcando que no contempla farmacopea ni TSC, y atendiendo sus dudas.

Posteriormente informará que existe la Unidad de Tabaquismo de la CAM, ajena al HCSC; como otro recurso para el tratamiento del Tabaquismo, dejando claro que esta entidad si contempla la medicación y TSC. A demanda del usuario se facilitará el número de teléfono de la referida Unidad.

3 - Captación

Si tras el asesoramiento, el usuario elige el TDT, solicitar permiso para cumplimentar el "Cuestionario para apuntarse al Taller". Finalizado el cuestionario, valorar criterios de inclusión.

- En caso de cumplir con los criterios de inclusión, Informar al usuario que, una semana antes de iniciar el Taller, le llamaremos por teléfono para informarle del día, lugar, y hora, donde tiene que presentarse.
- Informatizar el "Cuestionario para apuntarse al Taller".
- Llevar el cómputo de los apuntados al taller, para identificar los grupos (grupo de las 9h, grupo de las 10.30h...)
- Cuando falte unos 10 días para la fecha de la primera sesión, contactar telefónicamente con los apuntados:
 - ✓ Informar de día, lugar, y hora, de la primera sesión. La Sesión 1 es común para todos los participantes
 - ✓ Ofertar los distintos horarios (grupos) para la elección que más interese. Este horario será el que tendrán para el resto de las sesiones.
 - ✓ El "criterio de elección de horario", es el orden de llamada (fecha y hora).

4 – Sesiones presenciales

Son un total de seis. Cada sesión dura entre 60 y 90 minutos; y su frecuencia es semanal (siempre el mismo día de la semana, por ejemplo los jueves): Los participantes se dividen en grupos (diez o doce participantes por grupo) establecidos por distintos horarios resultantes. El número de grupos variará de las coordinadoras de sesión y aulas disponibles.

5 - Seguimientos telefónicos

Se efectúan tras finalizar las sesiones con una periodicidad de tres, seis y doce meses. Solo en casos de no localización por vía telefónica, se utilizará el email, si se tiene, para contactar con el participante. A los doce meses de finalizar las sesiones se valorará el Logro que cada participante ha alcanzado en el TDT.

OBJETIVOS

Generales

- Lograr la cesación tabáquica en la población asistente a los talleres
- Educar los participantes para llevar una vida más saludable
- Proponer a los profesionales, un modelo de intervención sin farmacopea para la cesación tabáquica
- Difundir el TDT en instituciones sanitarias, socioculturales y educativas, para que los usuarios conozcan un tratamiento para dejar de fumar sin medicación

Específicos

- Identificar el día elegido para dejar de fumar
- Capacitar a los asistentes para afrontar el síndrome de abstinencia
- Facilitar información para prevenir disfunciones alimentarias, con el consiguiente riesgo de sobrepeso
- Motivar para la práctica rutinaria del ejercicio físico, la respiración fisiológica y la relajación
- Atender las dudas de los profesionales acerca de la dinámica del TDT
- Colaborar en eventos para la difusión del TDT entre los sanitarios.

INTERVENCIÓN PRESENCIAL

Sesión 1

Sesión 2

Sesión 3

Sesión 4

Sesión 5

Sesión 6

Sesión 1ª

Duración entre 90 minutos - Objetivo de la Sesión: Informar y concienciar

ACTIVIDADES DE LA SESIÓN

- 1 - Recepción de los asistentes, identificación y reparto dossier Sesión 1
- 2 - Autocumplimentación, de la Historia personal, Test de Fagerström y Test Tipo de fumador
- 3 - Intervención de la Directora del TDT
 - Felicitar y dar la Bienvenida por la decisión tomada
 - Informar sobre Tabaquismo
 - Presentar al Equipo
 - Explicar la dinámica del TDT
 - Leer el Contrato – Salud
 - Avisar que deben firmar el contrato, para poder efectuar el TDT (requisito indispensable)
 - Despedida y felicitación de nuevo por la decisión tomada.
- 4 - Intervención de la Coordinadora del TDT
 - Repartir Autorregistros, y explicar cómo cumplimentarlos
 - Repartir Hoja que contiene: calendario de las Sesiones, información sobre la ubicación del Aula, teléfono y email para contactar con su coordinadora de sesión.
 - Acordar con el grupo, el: trato de cortesía interpersonal (tú o usted).
 - Compromiso moral: lo hablado en las sesiones no se comenta en otros foros, pueden surgir experiencias muy privadas.
 - Distribuir a los asistentes, en los grupos establecidos, (conocidos por los asistentes).
 - Solventar posibles conflictos como cambio de grupo etc.”.
- 5 – Tarea general: anotar en el Autorregistro los cigarros fumados, como saben y la hora en que se fumó
- 6 - Despedida hasta la Sesión 2

TAREAS DE GESTIÓN O ADMINISTRACIÓN DE LA SESIÓN 1

Coordinadora de las Sesiones

- Leer la documentación de los participantes a los que va a coordinar.
- Revisar que la documentación esté debidamente cumplimentada. Si hay carencias o errores proceder a subsanarlos en la siguiente sesión.
- Corregir los test efectuados, y cumplimentar las documentaciones correspondientes a los resultados de los test
- Efectuar el registro de enfermería correspondiente a la sesión impartida.
- Cuando la documentación esté revisada y cumplimentada, pasarla a la Coordinadora del TDT

Coordinadora del TDT

- Previa a la celebración de la sesión preparar Dossier Sesión 1:
 - ✓ Historia Personal.
 - ✓ Test de Fagerström y Test Tipo de fumador.
 - ✓ Contrato-Salud.
 - ✓ Calendario y lugar donde se imparten las sesiones; nombre, teléfono y email de la coordinadora de Sesiones.
 - ✓ Autorregistro
- Informatizar asistencia o no asistencia de los participantes convocados.
- Informatizar
 - ✓ Historia Personal
 - ✓ Resultados Test Tipo de fumador
 - ✓ Resultados Test de Fagerström

Sesión 2ª

Duración entre 90 y 120 minutos - Objetivo de la Sesión : Fumar la mitad de lo habitual

ACTIVIDADES DE LA SESIÓN

- 1 –Recepción de los asistentes
- 2 – Tomar Coximetría, y TA.
- 3 – Efectuar una dinámica para la presentación de los participantes.
- 4 - Felicitar y dar la Bienvenida por la decisión tomada.
- 6 – Consensuar con el grupo cuando se efectuarán las tareas: si inmediatamente al salir de la sesión, o al día siguiente de la sesión.
- 7 - Generalidades sobre el Tabaquismo
 - Tabaquismo – enfermedad
 - Humo de tabaco: composición; corrientes; ACHT; Fumador pasivo.
 - Efecto recompensa
- 8 – Guerra contra el Tabaquismo.
 - El enemigo es cruel (desarrollar)
 - Nuestra estrategia: guerra de guerrillas (desarrollar).
 - *Nuestras armas: Voluntad; Autoestima; Autoeficacia.
- 9 – Desarrollo de contenidos:
 - Consciente – subconsciente.
 - Emoción – razón.
 - Infusión emocional.
- 10 – Intervención grupal
 - No admitir frases que contengan el término “no”. Si se admiten frases de duda.
 - Jamás decir “Nunca volveré a fumar”, cada día su afán
 - Animar a compartir experiencias entre los participantes.
 - Relatar experiencias de otros participantes de nuestro Taller que dejaron de fumar.
- 11 – Intervención individualizada
 - Dar al participante el Dossier correspondiente a la Sesión 2.
 - Comentar los resultados de los test, y dar consejos personalizados.
 - Refuerzo individualizado de la autoestima, voluntad y autoeficacia.
 - Empatizar con la persona.
 - Tarea: fumar el número de cigarros indicado por la coordinadora de sesiones, y anotarlos en el Autorregistro.
- 12 – Tarea grupal
 - Practicar los consejos facilitados en la Sesión 2.
 - Cumplimentar las documentaciones correspondientes: Listas, Calendario-Salud, y Autorregistro.

*Voluntad: Facultad de decidir y ordenar la propia conducta, de forma libre. Autoestima: Valoración positiva de sí mismo. Autoeficacia: Importancia que da la persona a los logros conseguidos

TAREAS DE GESTIÓN O ADMINISTRACIÓN DE LA SESIÓN 2

Coordinadora de las Sesiones

- Cumplimentar el registro de enfermería correspondiente a la sesión impartida.
- Pasar la documentación a la Coordinadora del TDT..
- Refuerzo positivo: contacto telefónico con participantes con mucha dificultad en la ejecución de la tarea.
- Si procede sesión telefónica y envío de las documentaciones correspondientes a la sesión por email

Coordinadora del TDT

- Previa a la celebración de la sesión preparar Dossier Sesión 2:
 - ✓ Resultados de los test.
 - ✓ Consejos específicos para la sesión 2.
 - ✓ Calendario salud.
 - ✓ Fotocopia del Contrato-salud.
 - ✓ Gráfico ganas de fumar.
 - ✓ Lista de razones.
 - ✓ Folleto de Tabaquismo
- Informatizar Coximetría, TA y registro de Enfermería correspondiente a la Sesión 2.
- Archivar emails recibidos con datos de los participantes, en las carpetas correspondientes del correo electrónico.

Sesión 3ª

Duración 90 minutos - Objetivo de la Sesión : No Fumar

ACTIVIDADES DE LA SESIÓN

- 1 –Recepción de los asistentes
- 2 - Repartir para autocumplimiento los test de “Síntomas de Abstinencia”
- 3 - Intervención grupal:
 - Fomentar el dialogo entre los participantes
 - Animar a compartir experiencias personales.
 - Refuerzo, a nivel general, de la autoestima, voluntad y autoeficacia.
 - Empatizar con el grupo.
 - Identificar síntomas de abstinencia.
 - Sentimientos manta: culpa e ira
 - Autocuidados para prevenir aumento de peso.
 - El duelo.
 - Desmitificar miedos a dejar el tabaco
- 4 - Intervención individualizada:
 - Valorar cada Autorregistro S2.
 - Comentar dificultades que han interferido en la tarea.
 - Alternativas y consejos ante estas dificultades.
 - Dar al participante el Dossier correspondiente a la Sesión 3
 - Refuerzo individualizado de la autoestima, voluntad y autoeficacia.
 - Empatizar con la persona.
- 5 – Técnica: Respiración fisiológica y relajación por evocación.
- 6 – Tarea
 - No fumar
 - Actualizar documentaciones: Lista de razones, Calendario-Salud.
 - Ejercitar los consejos aprendidos ante las ganas irresistibles de fumar.
 - Ejercitar la respiración fisiológica ante las ganas irresistibles de fumar.
 - Ejercitar la relajación por evocación
 - Colocar el gráfico ganas de fumar en un lugar visible

TAREAS DE GESTIÓN O ADMINISTRACIÓN DE LA SESIÓN 3

Coordinadora de las Sesiones

- Cumplimentar el registro de enfermería correspondiente a la sesión impartida.
- Pasar la documentación a la Coordinadora del TDT.
- Refuerzo positivo: contacto telefónico con participantes con mucha dificultad en la ejecución de la tarea.
- Si procede sesión telefónica y envío de las documentaciones correspondientes a la sesión por email

Coordinadora del TDT

- Previa a la celebración de la sesión preparar Dossier Sesión 3:
 - ✓ Consejos específicos para la sesión 3.
 - ✓ Dieta 1500 calorías
 - ✓ Folleto sobre nutrición.
 - ✓ Test Síntomas de Abstinencia
- Informatizar Test Síntomas de abstinencia.
- Informatizar registro de Enfermería correspondiente a la Sesión 3.

Sesión 4ª

Duración 90 minutos - Objetivo de la Sesión : No Fumar

ACTIVIDADES DE LA SESIÓN

1 –Recepción de los asistentes

2 - Coximetría

3 - Repartir para autocumplimiento los test de “Síntomas de Abstinencia”

4 - Intervención grupal:

- Identificar participantes que han dejado de fumar.
- Aplaudir y festejar a los participantes que han dejado de fumar.
- Dar la palabra a los participantes que han dejado de fumar.
- Favorecer el dialogo entre los participantes
- Informar de las patologías relacionadas con el consumo de cigarros.
- Consecuencias para la salud si opta por dejar de fumar, o si opta por seguir fumando.
- Refuerzo, a nivel general, de la autoestima, voluntad y autoeficacia.
- Empatizar con el grupo.
- Desmitificar miedos a dejar el tabaco.
- Comentar experiencias y estrategias de otros participantes del TDT que dejaron de fumar.

5 - Intervención individualizada:

- Animar a seguir abstinente (si ha dejado de fumar).
- Alternativas y consejos ante las dificultades para conseguir la abstinencia tabáquica.
- Dar al participante el Dossier correspondiente a la Sesión 4
- Refuerzo individualizado de la autoestima, voluntad y autoeficacia.
- Empatizar con la persona.

6 – Tarea

- No fumar
- Actualizar documentaciones: Lista de razones, Calendario-Salud.
- Ejercitar los consejos aprendidos ante las ganas irresistibles de fumar.
- Ejercitar la respiración fisiológica ante las ganas irresistibles de fumar.
- Ejercitar la relajación por evocación
- Leer hoja informativa y decidir la opción: dejar o no dejar de fumar.

TAREAS DE GESTIÓN O ADMINISTRACIÓN DE LA SESIÓN 4

Coordinadora de las Sesiones

- Cumplimentar el registro de enfermería correspondiente a la sesión impartida.
- Pasar la documentación a la Coordinadora del TDT.
- Refuerzo positivo: contacto telefónico con participantes con mucha dificultad en la ejecución de la tarea.
- Si procede sesión telefónica y envío de las documentaciones correspondientes a la sesión por email
- Riesgo de abandono: la primera vez que un participante no asiste y no informa de su ausencia, llamar por teléfono.

Coordinadora del TDT

- Previa a la celebración de la sesión preparar Dossier Sesión 4:
 - ✓ Hoja informativa opción: dejar o no dejar de fumar
 - ✓ Test Síntomas de Abstinencia
- Informatizar Test Síntomas de abstinencia.
- Informatizar registro de Enfermería correspondiente a la Sesión 4..

Sesión 5ª

Duración 90 minutos - Objetivo de la Sesión : No Fumar

1 –Recepción de los asistentes

2 - Repartir para autocumplimiento los test de “Síntomas de Abstinencia”

3 - Intervención grupal:

- Identificar participantes que han dejado de fumar.
- Aplaudir y festejar a los participantes que han dejado de fumar.
- Dar la palabra a los participantes que han dejado de fumar.
- Favorecer el dialogo entre los participantes
- Recordar las consecuencias para la salud si opta por dejar de fumar, o si opta por seguir fumando.
- Refuerzo, a nivel general, de la autoestima, voluntad y autoeficacia.
- Empatizar con el grupo.
- Desmitificar miedos a dejar el tabaco.
- Recordar traer calculado lo que han ahorrado y que autorregalo se harán (Hucha antitabaco).

4 - Intervención individualizada:

- Animar a seguir abstinente (si ha dejado de fumar)
- Alternativas y consejos ante las dificultades para conseguir la abstinencia tabáquica.
- Dar al participante el Dossier correspondiente a la Sesión 5.
- Refuerzo individualizado de la autoestima, voluntad y autoeficacia.
- Empatizar con la persona. .

5 – Técnica: Ejercicio de Risoterapia como herramienta contra el craving.

- Información sobre la Risoterapia como terapia complementaria, ejercicios.

6 – Tarea

- No fumar
- Actualizar documentaciones: Lista de razones, Calendario-Salud.
- Ejercitar los consejos aprendidos ante las ganas irresistibles de fumar.
- Ejercitar la respiración fisiológica ante las ganas irresistibles de fumar.
- Ejercitar, en privado, risoterapia con vocales ante las ganas irresistibles de fumar.
- Ejercitar la relajación por evocación

TAREAS DE GESTIÓN O ADMINISTRACIÓN DE LA SESIÓN 5

Coordinadora de las Sesiones

- Cumplimentar el registro de enfermería correspondiente a la sesión impartida.
- Pasar la documentación a la Coordinadora del TDT.
- Refuerzo positivo: contacto telefónico con participantes con mucha dificultad en la ejecución de la tarea.
- Si procede sesión telefónica y envío de las documentaciones correspondientes a la sesión por email
- Riesgo de abandono: la primera vez que un participante no asiste y no informa de su ausencia, llamar por teléfono.

Coordinadora del TDT

- Previa a la celebración de la sesión preparar Dossier Sesión 5:
 - ✓ Hoja informativa sobre Risoterapia y algunos ejercicios.
- Informatizar Test Síntomas de abstinencia.
- Informatizar registro de Enfermería correspondiente a la Sesión 5

Sesión 6ª

Duración 90 minutos - Objetivo de la Sesión : No Fumar

1 –Recepción de los asistentes: Coximetría y toma de TA.

2 - Repartir para autocumplimiento los test de “Síntomas de Abstinencia” y Evaluación de las SS

3 - Intervención grupal:

- Identificar participantes que han dejado de fumar.
- Aplaudir y festejar a los participantes que han dejado de fumar.
- Dar la palabra a los participantes que han dejado de fumar.
- Favorecer el dialogo entre los participantes
- Recordar las consecuencias para la salud si opta por dejar de fumar, o si opta por seguir fumando.
- Refuerzo, a nivel general, de la autoestima, voluntad y autoeficacia.
- Empatizar con el grupo.
- Desmitificar miedos a dejar el tabaco.
- Recaídas: habilidades para afrontar la situación.
- Solicitar sugerencias para las sesiones.

4 - Intervención individualizada:

- Animar a seguir abstinente (si ha dejado de fumar)
- Alternativas y consejos ante las dificultades para conseguir la abstinencia tabáquica.
- Dar al participante el Dossier correspondiente a la Sesión 6.
- Refuerzo individualizado de la autoestima, voluntad y autoeficacia.
- Preguntar por dinero ahorrado y autorregalo.

5 – Tarea

- No fumar
- Actualizar documentaciones: Lista de razones, Calendario-Salud.
- Ejercitar los consejos aprendidos ante las ganas irresistibles de fumar.
- Ejercitar la respiración fisiológica ante las ganas irresistibles de fumar.
- Ejercitar, en privado, risoterapia con vocales ante las ganas irresistibles de fumar.
- Ejercitar la relajación por evocación

6 – Agradecimientos y despedida hasta los seguimientos telefónicos

TAREAS DE GESTIÓN O ADMINISTRACIÓN DE LA SESIÓN 6

Coordinadora de las Sesiones

- Cumplimentar el registro de enfermería correspondiente a la sesión impartida.
- Pasar la documentación a la Coordinadora del TDT.
- Si procede sesión telefónica y envío de las documentaciones correspondientes a la sesión por email.

Coordinadora del TDT

- Previa a la celebración de la sesión preparar Dossier Sesión 6:
 - ✓ Hoja informativa sobre Risoterapia y algunos ejercicios.
 - ✓ Test Síntomas de Abstinencia
 - ✓ Test Evaluación de las sesiones.
 - ✓ Consejos ante recaídas.
- Informatizar cuestionario de Evaluación de las SS.
- Informatizar Test Síntomas de abstinencia.
- Informatizar registro de Enfermería correspondiente a la Sesión 6.
- Valorar asistencia o abandono de las sesiones, y en base a la asistencia elaborar para la coordinadora de sesiones, el listado de los seguimientos telefónicos que deberá hacer.
- Tras finalizar la sesión, sacar por impresora los registros de Enfermería de las sesiones, y archivarlos en el lugar correspondiente.

INTERVENCIÓN TELEFÓNICA

Seguimientos telefónicos tras
finalizar las sesiones:

3 meses

6 meses

12 meses

SEGUIMIENTO TELEFÓNICO DE LOS 3 MESES

Coordinadora de las Sesiones

- ✓ Llamar a los participantes que le correspondan, según el listado entregado por la Coordinadora del TDT.
- ✓ Felicitar a los participantes que no fuman, reforzar esta conducta saludable.
- ✓ Animar a los participantes que si fuman a la abstinencia (pautas y consejos).
- ✓ Emplazar para el próximo seguimiento.
- ✓ Cumplimentar la documentación del seguimiento de los 3 meses.
- ✓ Dar resultado de “no localizado”, solo después de haber efectuado tres llamadas de teléfono, en días y horarios diferentes, enviar email (si se tiene) y no haber contactado o recibido respuesta.
- ✓ Pasar la documentación al coordinador/a general.

Coordinadora del TDT

- ✓ Controlar las fechas del seguimiento telefónico de los 3 meses, según Taller correspondiente.
- ✓ Sacar listado del taller correspondiente al seguimiento de los 3 meses.
- ✓ Distribuir a cada coordinadora de sesión el listado de participantes a los que debe de llamar.
- ✓ Informatizar datos entregados por la coordinadora de sesión.

SEGUIMIENTO TELEFÓNICO DE LOS 6 MESES

Coordinadora de las Sesiones

- ✓ Llamar a los participantes que le correspondan, según el listado entregado por la Coordinadora del TDT.
- ✓ Felicitar a los participantes que no fuman, reforzar esta conducta saludable.
- ✓ Animar a los participantes que si fuman a la abstinencia (pautas y consejos).
- ✓ Emplazar para el próximo seguimiento.
- ✓ Cumplimentar la documentación del seguimiento de los 6 meses.
- ✓ Dar resultado de “no localizado”, solo después de haber efectuado tres llamadas de teléfono, en días y horarios diferentes, enviar email (si se tiene) y no haber contactado o recibido respuesta.
- ✓ Pasar la documentación al Coordinadora del TDT.

Coordinadora del TDT

- ✓ Controlar las fechas del seguimiento telefónico de los 6 meses, según Taller correspondiente.
- ✓ Sacar listado del taller correspondiente al seguimiento de los 6 meses.
- ✓ Distribuir a cada coordinadora de sesión el listado de participantes a los que debe de llamar.
- ✓ Informatizar datos entregados por la coordinadora de sesión.

SEGUIMIENTO TELEFÓNICO DE LOS 12 MESES

Coordinadora de las Sesiones

- ✓ Llamar a los participantes que le correspondan, según el listado entregado por la Coordinadora del TDT.
- ✓ Felicitar a los participantes que no fuman y agradecer participación.
- ✓ Animar a los participantes que si fuman a la abstinencia: ofertar teléfono de la Unidad de Tabaquismo de la CAM (recordar que es con farmacopea). Agradecer participación.
- ✓ Cumplimentar la documentación del seguimiento de los 12 meses, y el “**Logro del TDT**”.
- ✓ Dar resultado de “no localizado”, solo después de haber efectuado tres llamadas de teléfono, en días y horarios diferentes, enviar email (si se tiene) y no haber contactado o recibido respuesta.
- ✓ Sacar el listado de los participantes que tienen como logro del TDT “*No fuma*”, entregarlo a la Coordinadora del TDT para que elabore el gráfico logro del TDT y el Diploma de Exfumador a cada participante del listado.
- ✓ Pasar la documentación al Coordinadora del TDT.

Coordinadora del TDT

- ✓ Controlar las fechas del seguimiento telefónico de los 12 meses, según Taller correspondiente.
- ✓ Sacar listado del taller correspondiente al seguimiento de los 12 meses.
- ✓ Distribuir a cada coordinadora de sesión el listado de participantes a los que debe de llamar.
- ✓ Elaborar el gráfico “Logro del Taller” y el Diploma de Exfumador a cada participante del listado entregado por la coordinadora de sesiones.
- ✓ Informatizar datos entregados por la coordinadora de sesión.
- ✓ Sacar por impresora la historia personal correspondiente a los participantes del Taller finalizado, y posteriormente archivarla en el lugar correspondiente.
- ✓ Efectuar las Estadísticas de los Talleres impartidos para posteriormente:
 - o Enviar por email a Supervisión de Enfermería de Medicina Preventiva.
 - o Enviar por email a Dirección de Enfermería.
 - o Sacar por impresora el documento y archivarlo en el lugar correspondiente.

ANEXO DOCUMENTACIONES DEL TDT

Sesión 1

- Autorregistro
- Calendario del Taller
- Contrato-Salud
- Plantilla para corregir el Test Tipo de fumador
- Historia Personal
- Test de Fagerström
- Test Tipo de Fumador



Hospital Clínico San Carlos

Comunidad de Madrid



TALLER DE DESHABITUACIÓN TABÁQUICA - Medicina Preventiva

Teléfono: 91 330 36 87

Enfermera Ana González: anamaria.gonzalez.sanchez@salud.madrid.org

AUTORREGISTRO						AUTORREGISTRO						AUTORREGISTRO							
DÍA QUINTO			Fecha			DÍA SEXTO			Fecha			DÍA SÉPTIMO			Fecha				
Nm	Valor	Hora	Nm	Valor	Hora	Nm	Valor	Hora	Nm	Valor	Hora	Nm	Valor	Hora	Nm	Valor	Hora		
1			26			1			26			1			26				
2			27			2			27			2			27				
3			28			3			28			3			28				
4			29			4			29			4			29				
5			30			5			30			5			30				
6			31			6			31			6			31				
7			32			7			32			7			32				
8			33			8			33			8			33				
9			34			9			34			9			34				
10			35			10			35			10			35				
11			36			11			36			11			36				
12			37			12			37			12			37				
13			38			13			38			13			38				
14			39			14			39			14			39				
15			40			15			40			15			40				
16			41			16			41			16			41				
17			42			17			42			17			42				
18			43			18			43			18			43				
19			44			19			44			19			44				
20			45			20			45			20			45				
21			46			21			46			21			46				
22			47			22			47			22			47				
23			48			23			48			23			48				
24			49			24			49			24			49				
25			50			25			50			25			50				

Repítase los motivos que le han llevado a dejar el tabaco. Piense en los beneficios de no fumar.

Haga algún ejercicio, no esté ocioso, manténgase ocupado y activo.

Es mayor su voluntad, que las ganas de fumar (esta solo dura unos instantes).
NO CEDA, USTED TAMBIÉN PUEDE VIVIR SIN TABACO

Si me extravió envíame a :Medicina Preventiva, Unidad de EpS.

Teléfono: 91 330 36 87



Hospital Clínico San Carlos

Comunidad de Madrid



TALLER DE DESHABITUACIÓN TABÁQUICA - Medicina Preventiva

Teléfono: 91 330 36 87

Enfermera Ana González: anamaria.gonzalez.sanchez@salud.madrid.org

AUTORREGISTRO					
DÍA 1º: TALLER			Fecha		
Nm	Valor	Hora	Nm	Valor	Hora
1			26		
2			27		
3			28		
4			29		
5			30		
6			31		
7			32		
8			33		
9			34		
10			35		
11			36		
12			37		
13			38		
14			39		
15			40		
16			41		
17			42		
18			43		
19			44		
20			45		
21			46		
22			47		
23			48		
24			49		
25			50		

Aprender a apreciar los cambios positivos experimentados al dejar el tabaco

AUTORREGISTRO					
DÍA SEGUNDO			Fecha		
Nm	Valor	Hora	Nm	Valor	Hora
1			26		
2			27		
3			28		
4			29		
5			30		
6			31		
7			32		
8			33		
9			34		
10			35		
11			36		
12			37		
13			38		
14			39		
15			40		
16			41		
17			42		
18			43		
19			44		
20			45		
21			46		
22			47		
23			48		
24			49		
25			50		

No piense que estará toda la vida sin fumar.
Céntrese solo en no fumar hoy
¡ Cada día su afán !

AUTORREGISTRO					
DÍA TERCERO			Fecha		
Nm	Valor	Hora	Nm	Valor	Hora
1			26		
2			27		
3			28		
4			29		
5			30		
6			31		
7			32		
8			33		
9			34		
10			35		
11			36		
12			37		
13			38		
14			39		
15			40		
16			41		
17			42		
18			43		
19			44		
20			45		
21			46		
22			47		
23			48		
24			49		
25			50		

Comer sano: alimentos bajos en calorías, frutas y verduras.
Picotear (chicle o caramelos sin azúcar,). Beber mucho agua y zumos naturales

AUTORREGISTRO					
DÍA CUARTO			Fecha		
Nm	Valor	Hora	Nm	Valor	Hora
1			26		
2			27		
3			28		
4			29		
5			30		
6			31		
7			32		
8			33		
9			34		
10			35		
11			36		
12			37		
13			38		
14			39		
15			40		
16			41		
17			42		
18			43		
19			44		
20			45		
21			46		
22			47		
23			48		
24			49		
25			50		

Dejar de fumar
¡ No es imposible !



Hospital Clínico San Carlos
Comunidad de Madrid

Red HsH
Hospitales sin Humo

TALLER DE DESHABITUACIÓN TABÁQUICA - Medicina Preventiva
Teléfono: 91 330 36 87
Enfermera Ana González: anamaria.gonzalez.sanchez@salud.madrid.org

CALENDARIO TALLER DE DESHABITUACIÓN TABÁQUICA

TDT del 20

¿Dónde se imparten las Sesiones del Taller?

En el Aula de Educación para la Salud (Aula de EpS)

- Entrar por la puerta G y subir a la planta 7
- Según sale del ascensor, a su derecha hay una puerta; pase, ahí está el Aula de EpS

¿Qué días se imparten las Sesiones del Taller?

SESIÓN 1

SESIÓN 2

SESIÓN 3

SESIÓN 4

SESIÓN 5

SESIÓN 6

RECOMENDACIONES:

- Si tiene correo electrónico, envíenos un mensaje con su nombre, apellidos y fecha de la Sesión 1 (arriba) al correo: anamaria.gonzalez.sanchez@salud.madrid.org.
- De esta manera, en caso de no poder asistir de forma presencial a alguna sesión, podremos enviarle la documentación correspondiente por correo electrónico.
- Les recordamos que faltar a alguna sesión y no avisar, se entenderá como que el Taller no cumple sus expectativas, y será computado como abandono de las sesiones, por tanto no procederemos al seguimiento telefónico programado de los 3, 6 y 12 meses.

Su coordinadora de Sesión es: Enfermera Ana González
Teléfono: 91 330 36 87



Hospital Clínico San Carlos

Comunidad de Madrid



CONTRATO SALUD

Don / Doña _____

Como participante de este Taller de 20 , me comprometo ante el resto de los asistentes y coordinadores, a aceptar los puntos siguientes:

- 1 - Acudir sin falta el día y la hora de las Sesiones del Taller.
- 2 - Cumplimentar el Autorregistro del consumo de cigarrillos.
- 3 - Disminuir el número de cigarros fumados, según lo acordado en la 2ª sesión del Taller.
- 4 - Aceptar el "Día Cero" (dejar de fumar en la 3ª semana).
- 5 - Llevar a cabo un "Plan de Recompensas", por el cumplimiento de las diferentes etapas, a través de la "Hucha antitabaco" o el "Calendario Salud"
- 6 - En caso de incumplimiento de la Tarea, informar de mis dificultades a mi Coordinadora.
- 7 - Recordar y practicar los Consejos y Técnicas aprendidas en el Taller.
- 8 - Aunque consiga pronto el objetivo de no fumar, seguiré asistiendo a todas las Sesiones para ayudar a los demás participantes.
- 9 - Contaré a mi familia, amigos, compañeros de trabajo, que intento dejar de fumar, para que colaboren conmigo
- 10 - Me comunicaré con mi Coordinadora siempre que lo necesite, y colaboraré con todos los medios a mi alcance para tener una vida personal más sana.
- 11 - Informaré de mi situación respecto al consumo de tabaco cuando lo requiera mi Coordinadora, durante las Sesiones y a los tres, seis y doce meses de finalizarlas.
- 12 - Se me ha informado que si falto a alguna Sesión presencial, y no lo comunico a mi Coordinadora, será considerado como "Abandono de las Sesiones del Taller", por tanto no se procederá a efectuar mi seguimiento telefónico programado de los 3, 6, y 12 meses.

Firmado por _____

En Madrid a de de 20

COMO PUNTUAR EL TEST “TIPO DE FUMADOR”

RESULTADO DEL TEST DE FAGERSTRÖM

Nombre TDT del 20 Historia:

1. Escribir los números redondeados en el test, sobre las letras correspondientes (A, G, M etc.)
2. Sumar los números resultantes de cada fila, así A+G+M = puntuación de Estimulación
3. Resultados iguales o inferiores a **7 son resultados bajos**
4. Resultados iguales o superiores a **11 son altos**
5. Los resultados oscilan entre 3 y 15

+ + = Estimulación (Es)
A G M

+ + = Manipulación (Ma)
B H N

+ + = Relajación con placer (Rp)
C I O

+ + = Reducción tensión emocional (Rt)
D J P

+ + = Adicción psicológica (Ad)
E K Q

+ + = Hábito (Ha)
F L R

Fagerström

0-1: dependencia muy baja 2-3: dependencia baja 4-5: dependencia moderada 6-7: dependencia alta 8-10: dependencia extrema

HISTORIA PERSONAL: SESION 1

TALLER PARA DEJAR DE FUMAR: TDT DE 20

Coordinadora Enfermera Ana González

GRUPO:

HISTORIA:

Para cumplimentar: poner X en su respuesta; o redondear la respuesta; o escribir su respuesta

NOMBRE Y APELLIDOS _____ MUJER VARÓN EDAD _____

ESTADO CIVIL☐ SOLTERO☐ CASADO O VIVE CON SU PAREJA

¿Su pareja fuma? No Si ¿Convive con fumadores? No Si

☐ VIUDO☐ SEPARADO O DIVORCIADO☐ OTRO.....**ESTUDIOS**☐ NO SABE LEER NI ESCRIBIR☐ BÁSICOS O PRIMARIOS☐ MEDIOS: Bachillerato o FP☐ UNIVERSITARIOS☐ OTRO.....**DOMICILIO**

Calle:

Numero..... Piso..... Letra o puerta..... Escalera.....

POBLACIÓN:

PROVINCIA: CP:

TELEFONO:

DATOS LABORALES

PROFESIÓN:

Lugar de trabajo:

CENTRO DE SALUD**SE ENTERÓ DEL TALLER POR****CONTESTAR SOLO MUJERES**

¿ESTÁ EMBARAZADA? No Si

¿ESTÁ EN PERIODO DE LACTANCIA? No Si

1 – RESPONDER SABIENDO QUE 1 ES NINGUNA Y 5 MUCHÍSIMA

Necesidad que tiene de dejar de fumar 1 2 3 4 5

Dificultad que tiene para dejar de fumar 1 2 3 4 5

2 - A QUÉ EDAD EMPEZÓ A FUMAR CIGARRILLOS**3 – ¿CUANTOS CIGARROS FUMA AL DÍA?**

MARCA..... Rubio Negro

Precio del paquete..... euros Gasto diario..... euros

4 – ADEMÁS DE CIGARROS, QUE OTRA FORMA DE TABACO FUMA☐ NINGUNA☐ OTRO.....**5 –NÚMERO DE VECES QUE HA INTENTADO DEJAR DE FUMAR****6 – METODO UTILIZADO PARA DEJAR DE FUMAR**☐ NINGUNO☐ VOLUNTAD☐ MEDICACIÓN☐ PARCHES NICOTINA☐ CHICLES DE NICOTINA☐ HIPNOSIS☐ ACUPUNTURA☐ NATUROPATÍA☐ OTROS:

Dar la vuelta a la hoja

7 – SU MOTIVO PARA DEJAR EL TABACO AHORA

☐ CONSEJO MÉDICO
 ☐ MOLESTIAS
 ☐ DISMINUCIÓN DEL RENDIMIENTO PERSONAL
 ☐ HE DECIDIDO DEJAR DE FUMAR
 ☐ OTROS:

8 – DE QUIEN CREE QUE VA A TENER MÁS AYUDA

☐ FAMILIA
 ☐ AMIGOS
 ☐ COMPAÑEROS DE TRABAJO
 ☐ TALLER
 ☐ MI VOLUNTAD
 ☐ OTROS:.....

PONGA UNA CRUZ EN LA CASILLA DE LA ENFERMEDAD QUE PADECE, Y SI SE ACUERDA, LAS MEDICINAS QUE TOMA

Medicinas que toma

- ☐ STRESS
☐ ANSIEDAD
☐ DEPRESIÓN
☐ TENSIÓN ALTA
☐ DIABETES
☐ COLESTERO ALTO
☐ ULCERA ESTÓMAGO

PONGA EL NOMBRE DE LA ENFERMEDAD QUE PADECE, Y SI SE ACUERDA, LAS MEDICINAS QUE TOMA

Nombre de la enfermedad

Medicinas que toma

- ☐ CORAZÓN
☐ PULMÓN
☐ CIRCULACIÓN
☐ BOCA
☐ GARGANTA
☐ PIEL
☐ OTRA
☐ OTRA

SOLO TRABAJADORES DEL HOSPITAL CLINICO SAN CARLOS

SERVICIO

Planta / Ala

Turno

TEST DE FAGERSTRÖM: “DEPENDENCIA A LA NICOTINA”. Contestar todas las preguntas. Poner una X en la casilla de su respuesta

1 ¿Cuántos cigarros fuma al día?

☐ 10 o menos ⁽⁰⁾

☐ 11 a 20 ⁽¹⁾

☐ 21 a 30 ⁽²⁾

☐ 31 o más ⁽³⁾

2 ¿Cuánto tiempo pasa desde que se levanta hasta que fuma el primer cigarro?

☐ Menos de 5 minutos ⁽³⁾

☐ De 6 a 30 minutos ⁽²⁾

☐ De 31 a 60 minutos ⁽¹⁾

☐ Más de 60 minutos ⁽⁰⁾

3 ¿Fuma más por las mañanas?

☐ Si ⁽¹⁾

☐ No ⁽⁰⁾

4 ¿Tiene dificultad para no fumar en los lugares en que está prohibido?

☐ Si ⁽¹⁾

☐ No ⁽⁰⁾

5 ¿Fuma aunque esté tan enfermo que tenga que pasar la mayor parte del día en la cama?

☐ Si ⁽¹⁾

☐ No ⁽⁰⁾

6 ¿Qué cigarro le produce mayor satisfacción?

☐ El primero del día ⁽¹⁾

☐ Otros ⁽⁰⁾

NOMBRE

APELLIDOS

TDT de 20

TEST TIPO DE FUMADOR: Contestar todas las preguntas, poniendo un círculo alrededor de su respuesta

Fumo cigarros para no decaer	A	SIEMPRE (5)	CON FRECUENCIA (4)	DE VEZ EN CUANDO (3)	RARA VEZ (2)	NUNCA (1)
La ceremonia de encender un cigarro, forma parte del placer de fumar	B	SIEMPRE (5)	CON FRECUENCIA (4)	DE VEZ EN CUANDO (3)	RARA VEZ (2)	NUNCA (1)
Fumar cigarros es agradable, y ayuda a relajarse	C	SIEMPRE (5)	CON FRECUENCIA (4)	DE VEZ EN CUANDO (3)	RARA VEZ (2)	NUNCA (1)
Enciendo un cigarro cuando estoy enfadado por algo	D	SIEMPRE (5)	CON FRECUENCIA (4)	DE VEZ EN CUANDO (3)	RARA VEZ (2)	NUNCA (1)
Cuando me quedo sin cigarrillos casi no lo puedo soportar hasta que consigo otros.	E	SIEMPRE (5)	CON FRECUENCIA (4)	DE VEZ EN CUANDO (3)	RARA VEZ (2)	NUNCA (1)
Fumo cigarros de forma automática, sin ser consciente de lo que estoy haciendo	F	SIEMPRE (5)	CON FRECUENCIA (4)	DE VEZ EN CUANDO (3)	RARA VEZ (2)	NUNCA (1)
Fumo cigarros para animarme, para estimularme	G	SIEMPRE (5)	CON FRECUENCIA (4)	DE VEZ EN CUANDO (3)	RARA VEZ (2)	NUNCA (1)
Parte del placer de fumar un cigarrillo reside en los pasos que hay que dar para encenderlo.	H	SIEMPRE (5)	CON FRECUENCIA (4)	DE VEZ EN CUANDO (3)	RARA VEZ (2)	NUNCA (1)
Encuentro los cigarros agradables	I	SIEMPRE (5)	CON FRECUENCIA (4)	DE VEZ EN CUANDO (3)	RARA VEZ (2)	NUNCA (1)
Cuando algo me hace sentir intranquilo o descontento, enciendo un cigarrillo.	J	SIEMPRE (5)	CON FRECUENCIA (4)	DE VEZ EN CUANDO (3)	RARA VEZ (2)	NUNCA (1)
En cuanto no estoy fumando un cigarrillo soy plenamente consciente de ello.	K	SIEMPRE (5)	CON FRECUENCIA (4)	DE VEZ EN CUANDO (3)	RARA VEZ (2)	NUNCA (1)
Enciendo un cigarro sin darme cuenta de que todavía tengo otro encendido en el cenicero.	L	SIEMPRE (5)	CON FRECUENCIA (4)	DE VEZ EN CUANDO (3)	RARA VEZ (2)	NUNCA (1)
Fumo cigarros para darme una subida.	M	SIEMPRE (5)	CON FRECUENCIA (4)	DE VEZ EN CUANDO (3)	RARA VEZ (2)	NUNCA (1)
Parte del placer de fumar consiste en contemplar el humo del cigarrillo.	N	SIEMPRE (5)	CON FRECUENCIA (4)	DE VEZ EN CUANDO (3)	RARA VEZ (2)	NUNCA (1)
Cuando más me apetece un cigarro, es cuando estoy cómodo y relajado	O	SIEMPRE (5)	CON FRECUENCIA (4)	DE VEZ EN CUANDO (3)	RARA VEZ (2)	NUNCA (1)
Fumo cigarros cuando estoy deprimido, o quiero olvidarme de los problemas y preocupaciones.	P	SIEMPRE (5)	CON FRECUENCIA (4)	DE VEZ EN CUANDO (3)	RARA VEZ (2)	NUNCA (1)
Cuando he estado sin fumar un rato siento una gran ansiedad por fumar otro cigarrillo.	Q	SIEMPRE (5)	CON FRECUENCIA (4)	DE VEZ EN CUANDO (3)	RARA VEZ (2)	NUNCA (1)
Me he encontrado con un cigarro en la boca, sin ser capaz de recordar cuando me lo he puesto.	R	SIEMPRE (5)	CON FRECUENCIA (4)	DE VEZ EN CUANDO (3)	RARA VEZ (2)	NUNCA (1)

Sesión 2

- Autorregistro
- Calendario - Salud
- Consejos para la sesión 2
- Folleto de Tabaquismo
- Lista de razones
- Resultados Test Tipo de Fumador y Test de Fagerström



Hospital Clínico San Carlos

Comunidad de Madrid



TALLER DE DESHABITUACIÓN TABÁQUICA - Medicina Preventiva

Teléfono: 91 330 36 87

Enfermera Ana González: anamaria.gonzalez.sanchez@salud.madrid.org

AUTORREGISTRO						AUTORREGISTRO						AUTORREGISTRO							
DÍA QUINTO			Fecha			DÍA SEXTO			Fecha			DÍA SÉPTIMO			Fecha				
Nm	Valor	Hora	Nm	Valor	Hora	Nm	Valor	Hora	Nm	Valor	Hora	Nm	Valor	Hora	Nm	Valor	Hora		
1			26			1			26			1			26				
2			27			2			27			2			27				
3			28			3			28			3			28				
4			29			4			29			4			29				
5			30			5			30			5			30				
6			31			6			31			6			31				
7			32			7			32			7			32				
8			33			8			33			8			33				
9			34			9			34			9			34				
10			35			10			35			10			35				
11			36			11			36			11			36				
12			37			12			37			12			37				
13			38			13			38			13			38				
14			39			14			39			14			39				
15			40			15			40			15			40				
16			41			16			41			16			41				
17			42			17			42			17			42				
18			43			18			43			18			43				
19			44			19			44			19			44				
20			45			20			45			20			45				
21			46			21			46			21			46				
22			47			22			47			22			47				
23			48			23			48			23			48				
24			49			24			49			24			49				
25			50			25			50			25			50				

Repítase los motivos que le han llevado a dejar el tabaco
Piense en los beneficios de no fumar

Haga algún ejercicio, no esté ocioso, manténgase ocupado y activo

Es mayor su voluntad, que las ganas de fumar (esta solo dura unos instantes)
NO CEDA, USTED TAMBIÉN PUEDE VIVIR SIN TABACO

Si me extravió envíame a :Medicina Preventiva, Unidad de EpS.
Teléfono: 91 330 36 87



Hospital Clínico San Carlos

Comunidad de Madrid



TALLER DE DESHABITUACIÓN TABÁQUICA - Medicina Preventiva

Teléfono: 91 330 36 87

Enfermera Ana González: anamaria.gonzalez.sanchez@salud.madrid.org

AUTORREGISTRO					
DÍA 1º: TALLER			Fecha		
Nm	Valor	Hora	Nm	Valor	Hora
1			26		
2			27		
3			28		
4			29		
5			30		
6			31		
7			32		
8			33		
9			34		
10			35		
11			36		
12			37		
13			38		
14			39		
15			40		
16			41		
17			42		
18			43		
19			44		
20			45		
21			46		
22			47		
23			48		
24			49		
25			50		

Dejar de fumar
¡ No es imposible !

AUTORREGISTRO					
DÍA SEGUNDO			Fecha		
Nm	Valor	Hora	Nm	Valor	Hora
1			26		
2			27		
3			28		
4			29		
5			30		
6			31		
7			32		
8			33		
9			34		
10			35		
11			36		
12			37		
13			38		
14			39		
15			40		
16			41		
17			42		
18			43		
19			44		
20			45		
21			46		
22			47		
23			48		
24			49		
25			50		

Aprender a apreciar los
cambios positivos
experimentados al dejar el
tabaco

AUTORREGISTRO					
DÍA TERCERO			Fecha		
Nm	Valor	Hora	Nm	Valor	Hora
1			26		
2			27		
3			28		
4			29		
5			30		
6			31		
7			32		
8			33		
9			34		
10			35		
11			36		
12			37		
13			38		
14			39		
15			40		
16			41		
17			42		
18			43		
19			44		
20			45		
21			46		
22			47		
23			48		
24			49		
25			50		

No piense que estará toda la
vida sin fumar.
Céntrese solo en no fumar hoy
¡ Cada día su afán !

AUTORREGISTRO					
DÍA CUARTO			Fecha		
Nm	Valor	Hora	Nm	Valor	Hora
1			26		
2			27		
3			28		
4			29		
5			30		
6			31		
7			32		
8			33		
9			34		
10			35		
11			36		
12			37		
13			38		
14			39		
15			40		
16			41		
17			42		
18			43		
19			44		
20			45		
21			46		
22			47		
23			48		
24			49		
25			50		

Comer sano: alimentos bajos
en calorías, frutas y verduras.
Picotear (chicle o caramelos sin
azúcar,). Beber mucho agua y
zumos naturales



TALLER DE DESHABITUACIÓN TABÁQUICA. Medicina Preventiva

Correo electrónico: anamaria.gonzalez.sanchez@salud.madrid.org

Teléfono: 91 330 36 87

CALENDARIO-SALUD

TDT del 20

Marcar con una **X** cada día que no compra tabaco. Contar el número de X por mes y poner debajo de la casilla "X". Multiplicar por el "GD" o gasto diario en tabaco. El resultado es el dinero que se ha ahorrado al no comprar tabaco.

Nombre/apellidos _____ Fuma _____ Cigarros al día _____ Gasto diario (GD) _____ euros

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	"X"	GD	AHORRO
ENERO																																		
FEBRERO																																		
MARZO																																		
ABRIL																																		
MAYO																																		
JUNIO																																		
JULIO																																		
AGOSTO																																		
SEPTIEMBRE																																		
OCTUBRE																																		
NOVIEMBRE																																		
DICIEMBRE																																		

CONSEJOS - 2ª SS

- 1 Piense cuales son sus razones para dejar de fumar, y haga una lista de estos motivos. Cuanto más importantes sean estas razones para dejar de fumar, más llevadero será el esfuerzo. Lea esta lista varias veces al día.
- 2 Comunique a las personas cercanas, con las que vive o se relaciona habitualmente, que va a dejar de fumar. Pídale colaboración
- 3 Ante la necesidad imperiosa de fumar:
 - ☞ Mire el reloj y espere medio minuto, verá como el deseo ha desaparecido
 - ☞ Relájese, aprenda a llenar sus pulmones de aire (y no de humo)
 - ☞ Retenga el máximo posible el aire en sus pulmones, y expúlselo lentamente
 - ☞ Beba un vaso de agua, o zumo natural; coma una fruta
 - ☞ Tenga a mano algo para picar, **escogiendo alimentos bajos en calorías** (fruta, chicle sin azúcar, caramelos sin azúcar, etc.)
- 4 Evite en la medida posible el consumo de alcohol y cafeína
- 5 Cambie el paquete de cigarrillos del sitio habitual, así evitará el automatismo, y valorará si verdaderamente necesita ese cigarrillo
- 6 Abra una hucha: comience a introducir el dinero que va ahorrando. Piense en premio concreto, o un **autorregalo**. Calcule cuantos cigarros necesitará dejar de fumar para poder comprarlo
- 7 No acepte ofrecimientos de cigarrillos. De una respuesta positiva: **"no gracias, estoy dejando de fumar"**
- 8 En momentos de tensión o crisis, respire profundamente, intente relajarse. **Piense que es usted quien resuelve el problema**, y no el tabaco.
- 9 Recuerde: **la necesidad de fumar no es eterna**, solo dura unos instantes. Si resiste, habrá podido más que ese cigarrillo.
- 10 No piense que tendrá que estar toda la vida sin fumar. Preocúpese solamente del momento presente, piense: **"hoy no voy a fumar", mañana ¿quién sabe lo que sucederá?**



Hospital Clínico San Carlos

Comunidad de Madrid

SERVICIO DE MEDICINA PREVENTIVA

Taller para dejar de fumar

Contactar con la Enfermera Ana González - Teléfono: 91 330 36 87

Email: anamaria.gonzalez.sanchez@salud.madrid.org



Hay una fuerza mayor que el vapor, los combustibles fósiles, o la energía nuclear: la voluntad" (Einstein)

La OMS (Organización Mundial de la Salud), en su Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE), especifica que el Tabaquismo es una enfermedad, e identifica el Tabaquismo como adicción, por lo que podemos decir que: "El fumador es un consumidor compulsivo de Nicotina", o lo que es lo mismo, el fumador es un adicto a la Nicotina

En la actualidad sabemos que fumar cigarros está relacionado con

Cáncer	Otras enfermedades	Otras alteraciones
✓ Pulmón	✓ Hipertensión	✓ Facies del fumador" (Código de barras" patas de gallo...)
✓ Laringe	✓ Infarto de miocardio	✓ Piel envejecida, y grisácea
✓ Boca, esófago	✓ Trombosis cerebral	✓ Halitosis (mal olor de la boca)
✓ Estómago	✓ Enfermedad vascular periférica	✓ Mal olor personal
✓ Páncreas	✓ Osteoporosis	✓ Piorrea, gingivitis, coloración amarillenta de dientes, caries.
✓ Riñón	✓ EPOC (bronquitis crónica, enfisema)	✓ Disminución de la economía.
✓ Vejiga	✓ Síndrome de Apnea del sueño (SAS).	
✓ Mama		
✓ Cuello de útero.		

COMPOSICIÓN DE LOS CIGARROS

La Nicotina

- Es una de las drogas más adictivas que se conocen.
- Es altamente tóxica
- Su consumo provoca enfermedades cardiovasculares.
- En siete segundos pasa de los pulmones a la sangre.
- En nueve segundos se percibe la sensación de "recompensa"

El humo del cigarro

En el aire contaminado por el humo del tabaco (AHT) se han descrito casi 5.000 sustancias, muchas, tóxicas y cancerígenas. Hay dos corrientes de aire en la combustión del cigarro

Corriente primaria

- Es el humo inhalado por el fumador.
- Es la causante de las enfermedades que padece el fumador
- Constituye el 25% del humo del cigarrillo

Corriente secundaria

- Es el humo procedente de la combustión pasiva del cigarro
- Es la corriente que más contaminante y la que afecta al "fumador pasivo"
- Constituye el 75% del humo del cigarrillo



EL FUMADOR PASIVO

Es inhalación involuntaria de una mezcla del humo emitido directamente por la combustión del cigarrillo y del humo exhalado por los fumadores, obligando así a muchas personas que no fuman a verse expuestas a los riesgos del tabaco y violando de esta forma su derecho a vivir en un ambiente no contaminado. Por ello supone un alto riesgo innecesario para la salud de la mayoría de la población, que en nuestro país no fuma (CPT).

El fumador pasivo tiene entre un 25 y un 40 por ciento más riesgo de sufrir enfermedades como cáncer de pulmón, enfisema e infarto, que aquellas que no están expuestas con frecuencia al humo del tabaco.

El Aire contaminado por humo de tabaco (AHT), puede afectar a todos los que se exponen al humo del tabaco aunque sea por el simple hecho de estar al lado de un fumador.

Cada vez que alguien enciende un cigarrillo, se liberan al ambiente sustancias tóxicas y/o cancerígenas, como cianuro, amoníaco, monóxido de carbono etc. Por ejemplo, el monóxido de carbono (CO) del humo del cigarro, tiene la particularidad de apropiarse del oxígeno de la sangre.

FUMADOR PASIVO INFANTIL

En los tres primeros años de vida, los hijos de padres que fuman en casa tienen una tasa de enfermedades pulmonares como asma, bronquitis o neumonía, mucho más alta que los bebés cuyos padres no fuman".



Los niños están más expuestos a los efectos del tabaquismo pasivo, porque respiran más rápidamente que los adultos, por ello inhalan mayor cantidad de productos químicos peligrosos. Además sus bronquios son más pequeños, y el sistema inmunitario está inmaduro y menos desarrollado.

[illegible][illegible]

 Hospital Clínico San Carlos SaludMadrid	 Red H s H Hospitales sin Humo	TALLER DE DESHABITUACIÓN TABÁQUICA, Medicina Preventiva Correo electrónico: anamaria.gonzalez-sanchez@salud.madrid.org Teléfono: 91 330 36 87
--	---	--

RESULTADOS DEL TEST "TIPO DE FUMADOR"

NOMBRE _____ **HISTORIA:** _____

Resultados iguales o inferiores a 7 son bajos - Resultados iguales o superiores a 11 son altos

ESTIMULACIÓN: ____

Piensa que el tabaco le sirve para despertarle, animarle u organizar sus energías y mantenerle funcionando

Para dejar el tabaco necesita un sustituto: ante la necesidad de fumar, camine o haga ejercicio moderado

MANIPULACIÓN: ____

Precisa tener las manos ocupadas, manipular cosas y jugar con ellas

Juegue con bolígrafos, lapiceros, pelotas, u otros objetos pequeños. Cómprese una pipa de plástico, chúpela, juegue con ella

RELAJACIÓN CON PLACER: ____

No siempre es fácil distinguir si fuma para sentirse bien, porque obtiene placer con el cigarro, o para no sentirse mal. Si hace una reflexión profunda, sobre los efectos perjudiciales del tabaco, no le resultará tan difícil dejar el tabaco

Substituya el tabaco por comida ligera y baja en calorías (fruta), beba zumos, agua en abundancia, y bebidas naturales. Haga ejercicio físico moderado (por ejemplo caminar a paso ligero), tenga actividades sociales. Procure estar lo menos ocioso posible

REDUCCIÓN DE LA TENSIÓN EMOCIONAL: ____

Fuma cuando está tenso, inquieto, preocupado o nervioso. El cigarro le tranquiliza, y esto a veces funciona

Recuerde siempre que es usted el que soluciona el problema y no el cigarro. Substituya el tabaco por comida ligera y baja en calorías (fruta), beba zumos, agua en abundancia, y bebidas naturales. Haga ejercicio físico moderado (por ejemplo caminar a paso ligero),

ANSIA O ADICCIÓN PSICOLÓGICA: ____

Siente "hambre de tabaco". Le resulta muy difícil dejar de fumar. Cuando apaga el cigarro, y está pensando en encender otro

DEJE EL TABACO DE FORMA RADICAL, NO LE VALE DISMINUIR EL NUMERO DE CIGARROS. La sensación de ansiedad y angustia pasa. RECUERDE QUE SI CAE EN LA TENTACIÓN DE VOLVER A FUMAR TENDRÁ QUE PASAR DE NUEVO POR LA MISMA TORTURA

HÁBITO: ____

No todos los cigarros son placenteros, Muchos se fuman de forma automática, y sin recordar cuando los encendió. Hay veces que se encuentra con un cigarro en la boca, y no recuerda cuando lo encendió

Rompa el automatismo del tabaco, cambie la cajetilla de sitio. Ante las ganas de fumar pregunte ¿realmente quiero este cigarro?. Así será consciente de cada cigarro fumado. Posteriormente disminuya el número de cigarros

FAGERSTRÖM (dependencia a la Nicotina): ____ 0-1: muy baja 2-3: baja 4-5: moderada 6-7: alta 8-10: extrema

Sesión 3

- Consejos para la Sesión 3
- Dieta de 1500 calorías (consultiva)
- Folleto sobre nutrición
- Test Síntomas de abstinencia



TALLER DE DESHABITUACIÓN TABÁQUICA. Medicina Preventiva
Correo electrónico: anamaria.gonzalez.sanchez@salud.madrid.org
Teléfono: 91 330 36 87

CONSEJOS ESPECÍFICOS PARA DEJAR EL TABACO DE FORMA RADICAL (S3)

- Usted ha fumado durante muchos años, no piense que podrá dejar de fumar en un día, Dese tiempo y piense que se propone dejarlo completamente
- Fije un día determinado para dejar de fumar. Considere este día inaplazable bajo cualquier circunstancia. Procure que no sea un época de especial tensión, exceso de trabajo, grandes preocupaciones, etc.
- Desde ahora y hasta la fecha que se ha propuesto, empiece por no fumar de forma "automática". Esto significa que antes de encender un cigarrillo, debe detenerse a pensar si es del todo imprescindible, o lo enciende por pura rutina. Para ello utilizará el "Autorregistro"
- Repase su lista de razones para dejar de fumar, y piense en cada una de ellas.
- La noche anterior tire todos los cigarrillos que todavía tenga. Esconda encendedores y ceniceros, de tal forma, que a la mañana siguiente no tenga a mano nada relacionado con el tabaco.
- Prepárese para asegurar en lo posible el éxito de su intento. Considere el día que va a iniciar es un día muy importante

EL DÍA QUE LO DEJA

- Considere este día como un día especial, concédale la importancia que merece. Procure descansar bastante la noche anterior
- Al despertarse, no piense que no volverá a fumar nunca más. Piense tan solo en que hoy no va a fumar, y que respetará esta decisión cada vez que tenga ganas de encender un cigarrillo
- Levántese con tiempo suficiente para tomar un ducha templada; pero hoy acabe su ducha con agua fría. Esto le ayudará a relajarse.
- Practique respiraciones profundas. Note como el aire entra en sus pulmones.
- Prepárese un desayuno especial, sobre todo que incluya zumo de naranja. La vitamina C le ayudará a eliminar más rápidamente la nicotina de su organismo.
- Durante unos días, en la comida y la cena, tome alimentos ligeros. Beba muchos líquidos (agua, zumos naturales). Las comidas copiosas le perjudicarán, al tender a disminuir los niveles de autocontrol, tan necesario en los primeros días
- Elimine temporalmente las bebidas alcohólicas, o que contengan cafeína, así como cualquier otra que acostumbre a ser compañera de su cigarrillo.
- Lávese los dientes inmediatamente después de comer cualquier cosa. Puede ser de gran ayuda ir este día al dentista, para limpiarse la boca: las sensaciones que acompañan a la limpieza de boca le ayudarán a sentirse mejor.
- Después de comer no se deje caer en la butaca para leer o ver TV. Levántese inmediatamente después de comer y haga algo: lave los platos, salga a pasear haga algo
- Preste atención a las actividades y situaciones en las que fumaba la mayor parte de los cigarrillos. Son las de más riesgo
- No se preocupe si hoy, o durante la semana, tiene que cambiar sus hábitos diarios. No se alarme, no será para siempre.
- Como regla general, durante unos días, manténgase todo lo activo y ocupado que pueda. Camine a buen ritmo, el ejercicio entretiene y relaja

PRIMEROS DÍAS SIN FUMAR

- Debe prepararse a conciencia para aguantar los primeros días sin fumar, sabiendo que cada vez le será más fácil permanecer como "No-fumador"
- No se preocupe por las "urgencias o deseos de fumar". Es lógico, ya que durante los primeros días está eliminando nicotina. Este, es el origen de ese estado de nerviosismo y tensión emocional que siente
- Por fuerte que sea su dependencia, las ganas de fumar no son eternas. Al cabo de pocas semanas habrán desaparecido casi por completo. Los momentos difíciles cada día serán menos intensos y más espaciados.
- Evite situaciones de aburrimiento. No esté ocioso. Ocúpese de esas situaciones pendientes
- Siéntase orgulloso de haber sido capaz de dar el paso que muchos otros no pueden o no quieren dar
- Al dejar el tabaco los alimentos saben mejor, por ello algunas personas comen más y aumentan de peso. Los estudios demuestran que con una dieta equilibrada, la ganancia de peso en personas que dejan de fumar, no sobrepasa el kilo y medio. En cualquier caso algún kilo de más merece la pena, como pago a dejar de fumar,
- Esté atento y aprecie todos los cambios que inmediatamente se van a producir en usted, cuando deje el tabaco, ya que el organismo comienza a reparar el daño ocasionado por los cigarrillos

- 😊 Se sentirá más ágil
- 😊 Notará que respira mejor
- 😊 Disminuirá la tos, o desaparecerá por completo
- 😊 Se sentirá menos cansado
- 😊 Al subir escaleras o cuevas, o al andar, notará que no se fatiga tanto
- 😊 Recuperará el sentido del gusto y del olfato
- 😊 La piel de su rostro, envejecido y arrugado por el humo, recuperará su equilibrio natural
- 😊 Si no tenía ninguna enfermedad relacionada con el tabaco, disminuirá el riesgo de cáncer de pulmón, infarto de miocardio, enfisema, o bronquitis crónica
- 😊 Si tiene alguna enfermedad instaurada, por el consumo de tabaco (bronquitis etc.) aumentará la posibilidad de recuperación
- 😊 Las personas que conviven con usted, le agradecerán haberles liberado del humo, y del riesgo para la salud que tiene el fumador pasivo
- 😊 Tendrá la satisfacción de haber recuperado la dirección de una parte de su vida, que hasta ahora dependía del tabaco



Hospital Clínico San Carlos

SaludMadrid

Comunidad de Madrid

SERVICIO DE ENDOCRINOLOGÍA METABOLISMO Y NUTRICIÓN

UNIDAD DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETÉTICA

Dieta de 1500 Kcal.

Hidratos de Carbono (CHO): 51.5% (192 g.); Proteínas: 20.5% (78g); Grasas: 28% (45,7 g.); Fibra: 33.5 g.

CANTIDAD DE ALIMENTOS A CONSUMIR DURANTE TODO EL DÍA

✓ Leche desnatada	500 cc.
✓ Carne	100 g.
✓ Pescado	150 g.
✓ Verdura	
✓ Fruta	400 g
✓ Pan (recomendado integral)	100 g.
✓ Aceite	30 cc.
✓ Mermelada sin azúcar	20 g.
✓ Bebidas y condimentos	los indicados

Elegir una de estas tres opciones

1. Fécula	100g
2. Legumbres	40g.
3. Pastas y cereales	40g.

PESOS MEDIDAS Y EQUIVALENCIAS

✓ Una taza	250 cc.
✓ Un vaso de agua	250 cc.
✓ Un plato de sopa	250 cc.
✓ Una cucharadita de azúcar	5 g.
✓ Una cucharada sopera de aceite	10 g.
✓ Una cucharada sopera de sémola	20 g.
✓ Una cucharada sopera de arroz, guisantes o garbanzos	25 g
✓ Una cucharada de puré de patata	50 g

EJEMPLO DE DISTRIBUCIÓN EN EL DÍA

Desayuno	Comida	Cena
✓ 200 cc de leche desnatada con té o café	✓ 40 g de pasta y cereales; o 40 g de legumbres (peso en crudo); o 100 g de fécula	✓ 250 g de verdura
✓ 30 g de pan	✓ 100 g de carne	✓ 150 g de pescado
✓ 20 g de mermelada sin azúcar	✓ 100 g de verdura	✓ 15 cc. de aceite
	✓ 15 cc de aceite	✓ 20 g de pan
	✓ 20 g de pan	✓ 150 g de fruta
	✓ 150 g de fruta	
Mediamañana	Merienda	Antes de dormir
✓ Infusiones	✓ 150 cc. de leche desnatada con té o café.	✓ 150 cc. de leche desnatada; o un yogur desnatado
✓ 100 g de fruta	✓ 30 g de pan	

AUMENTAN CON LA COCCIÓN

- ✓ Las pastas: 4 veces
- ✓ Las legumbres: 3 veces

DISMINUYEN CON LA COCCIÓN

- ✓ Las acelgas y espinacas: 3 veces
- ✓ Las carnes: 30%
- ✓ Los pescados: 20%

NO SE MODIFICAN

- ✓ Patatas
- ✓ Zanahorias
- ✓ Judías verdes
- ✓ Coliflor
- ✓ Repollo

NOTA

*Arroz, pastas y legumbres se indican en peso crudo

*Resto de los alimentos se indican en peso cocinado.

*Los desnatados tienen la mitad de calorías que los enteros

ALIMENTOS PERMITIDOS

LECHE	Desnatada, desnatada enriquecida en calcio
YOGURES	Desnatados; Bio desnatados
QUESO	De Burgos; requesón; desnatado; petit suisse desnatado
JAMÓN Y EMBUTIDOS	Serrano (parte magra); York; fiambre de pavo
HUEVO	Entero, clara
PESCADOS	Lenguados; gallos, pescadilla, merluza, calamares, sepia, trucha, rape; salmonete; bacalao; conservas al natural; mariscos.
VERDURAS	Acelgas; espinacas; judías verdes; coliflor; coles de Bruselas; setas, champiñones; alcachofas; espárragos; grelos; puerros; remolacha; zanahoria; calabacín; guisantes; lechuga; tomate; apio; pepino; berro; cardo; endibia; escarola; rábanos; repollo; pimiento verde o rojo; lombarda, nabos; cebolla
PASTAS Y CEREALES	Macarrones; espaguetis; tallarines; fideos; sémola; arroz; harinas
FÉCULAS	Patatas; boniatos; batatas.
LEGUMBRES	Lentejas; garbanzos; judías blancas y pintas; habas secas.
FRUTAS	Naranja; mandarina; melocotón; albaricoque; fresas; granada; ciruela; cereza; manzana; pera; piña; melón; sandía; pomelo; paraguayas; kiwi; frambuesas;
PAN	Blanco; integral; tostado; colines
GRASAS	Ligeresa
ACEITE	Oliva; girasol; soja; maíz
CONSOMÉ	Verduras; de ave y de carnes desgrasados; cubitos comerciales o instantáneos.
INFUSIONES	Té; café; poleo menta; manzanilla; tila; malta.
BEBIDAS	Zumos de frutas; refrescos light; gaseosa; soda.
CONDIMENTOS	Sal; vinagre; ajo; perejil; azafrán; orégano; laurel

FORMAS DE PREPARACIÓN

LECHE	Sola, con infusiones, edulcorante artificial
HUEVO	Duros.; pasados por agua; en tortilla; escalfados
PESCADOS	Horno; plancha; vapor; microondas; parrilla, hervidos
VERDURAS	Hervidas; al vapor; en puré
PASTAS Y CEREALES	Hervidas; en sopas; al horno;.
FÉCULAS	Hervidas; al horno; en puré.
FRUTAS	Frescas o en zumo natural

EQUIVALENCIAS

En lácteos	En farináceos	En calorías de alimentos proteicos (proteínas)
✓ 150 cc. de leche entera = 1 yogur entero	Son equivalentes porciones de:	Son equivalentes los siguientes alimentos:
✓ 150 cc. de leche entera = 35 g. de queso manchego tierno, o de bola.	✓ 50g de lentejas; garbanzos, judías pintas o blancas, habas seas	✓ 2 huevos
✓ 150 cc. de leche desnatada = 1 yogur desnatado	✓ 50g de pasta italiana, arroz, sémola, harina, fideos para sopa	✓ 120 g de carne magra
✓ 150 cc. de leche desnatada = 35g de queso de Burgos o desnatado	✓ 200 g de patatas	✓ 100 g de pescado azul
	✓ 60 g de pan blanco	✓ 100 g de jamón York
	✓ 60g de pan integral	✓ 150 g de pescado blanco
		✓ 150 g de pollo
		✓ 60g de jamón serrano
		✓ 100 g de queso de Burgos
		✓ 50 g de queso manchego tierno, o de bola



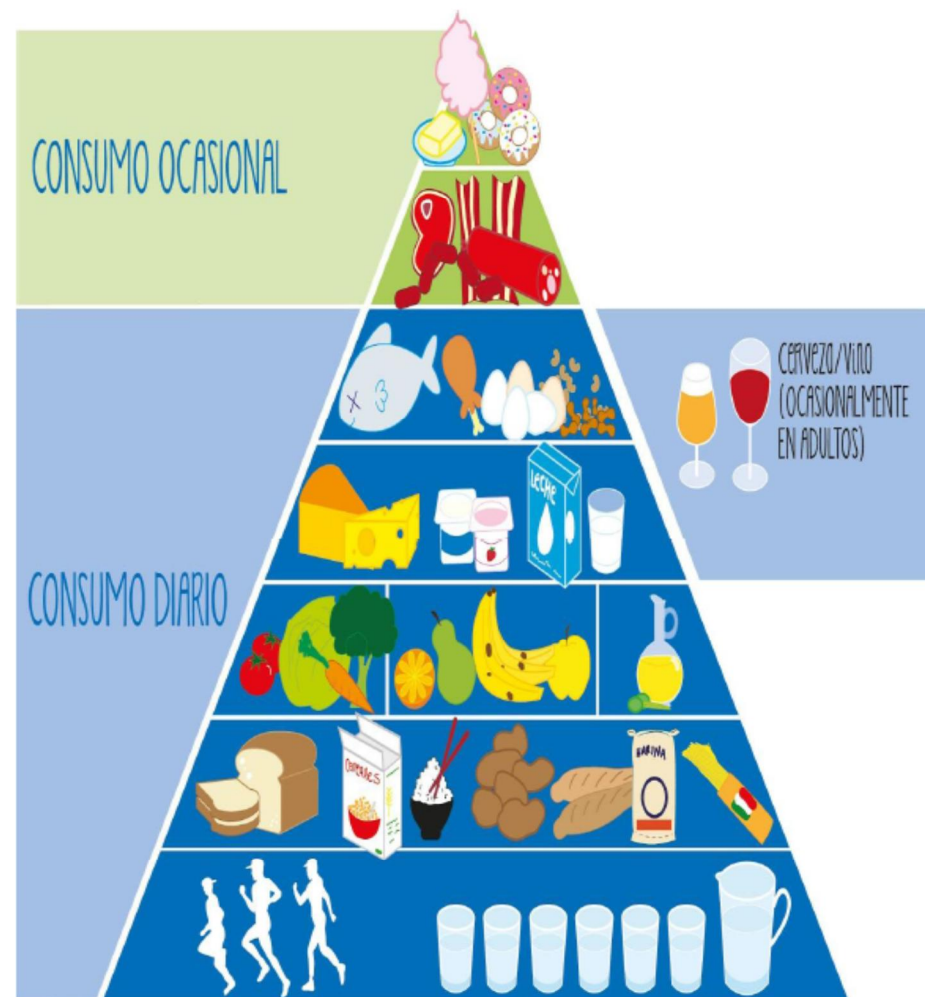
Hospital Clínico San Carlos

Comunidad de Madrid

TAMBIEN EL HOSPITAL LE PUEDE AYUDAR A DEJAR DE FUMAR

Taller para dejar de fumar de Medicina Preventiva (sin medicación)

Llamar de lunes a viernes y de 9h a 14h, al Teléfono: 91 330 36 87; preguntar por la Enfermera Ana González. Si no estamos en ese momento déjenos su mensaje en el contestador.



Pirámide Alimenticia Española

La alimentación es un acto voluntario y consciente que se puede educar y modificar culturalmente.

La nutrición son los procesos que realiza el organismo, después de ingerir los alimentos, para transformarlos en nutrientes. Son procesos fisiológicos del organismo como la digestión, la absorción, el transporte y el metabolismo de los nutrientes.

Una ración es la cantidad o porción de alimento adecuada a la capacidad de un plato normal

ALIMENTOS	RACIÓN DIARIA	MEDIDAS APROXIMADAS POR RACIÓN
Pan y féculas	5-6 raciones	1 pan pequeño 2 o 3 rebanadas de pan integral 1 patata mediana 1 plato de arroz 1 plato de fideos
Verduras y hortalizas	2-4 raciones	½ plato de verduras 1 plato de ensalada
Frutas	2-3 raciones	1 pieza (manzana, o naranja, o pera o plátano...) 1 rodaja de melón 2-3 mandarinas 3 o 4 albaricoques ½ taza de fresas o cerezas
Lácteos	3 raciones	1 vaso de leche (200cc) 2 yogures 50 gr de queso 100 gr de cuajada
Carne, pescado o huevos	2-3 raciones	1 filete de 100 gr 1/4 de pollo 2 rodajas de merluza 2 huevos
Aceite	40-60 gr/día	

CALORIAS DIARIAS SEGÚN SEXO, EDAD Y NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA

SEXO	EDAD	SEDENTARIO	ACTIVO MODERADO	ACTIVO
Mujer	14-18	1800 calorías	2000 calorías	2400 calorías
	19-30	2000 calorías	2000-2200 calorías	2400 calorías
	31-50	1800 calorías	2000 calorías	2200 calorías
	51+	1600 calorías	1800 calorías	2000-2200 calorías
Varón	14-18	2200 calorías	2400-2800 calorías	2800-3200 calorías
	19-30	2400 calorías	2600-2800 calorías	3000 calorías
	31-50	2200 calorías	2400-2600 calorías	2800-3000 calorías
	51+	2000 calorías	2200-2400 calorías	2400-2800 calorías

GASTO CALÓRICO EN MEDIA HORA DE ACTIVIDAD FÍSICA

- **Pasear:** 150 calorías
- **Fútbol, baloncesto:** 260 calorías
- **Correr:** 325 calorías
- **Subir escaleras:** 410 calorías
- **Bailar:** 90 calorías
- **Trabajar sentado:** 60 calorías
- **Aeróbic:** 180 calorías
- **Patinar:** 310 calorías
- **Natación:** 290 calorías



- **Footing:** 400 calorías
- **Bajar escaleras:** 210 calorías
- **Tareas domésticas:** 130 calorías
- **Tenis:** 260 calorías
- **Bicicleta:** 230 calorías
- **Artes marciales:** 360 calorías
- **Fitness:** 180 calorías
- **Caminar rápido:** 250 calorías
- **Volleyball:** 190 calorías

¿ CÓMO SE SABE SI UNA PERSONA ES OBESA?

Por el Índice de Masa Corporal (IMC). Se calcula dividiendo el peso (en kilogramos) entre la estatura al cuadrado (en metros). La fórmula es $IMC = \frac{kg}{m^2}$.

Rangos:

- IMC < 18,5: Peso inadecuado
- IMC 18,5-20: Bajo peso
- **IMC 20-24,9: Peso adecuado**
- IMC 25-29,9: Sobrepeso
- IMC 30-40: Obesidad
- IMC 40: Obesidad mórbida



Ejemplo, una persona que pesa 59 kilos y mide 1,63 metros tiene un IMC de $59 / 1,63^2 = 22,2$. Esta persona tiene un peso adecuado a su estatura

TEST SÍNTOMAS DE ABSTINENCIA	TDT	de 201	Grupo	Historia:
Nombre y apellidos: Fecha:				
IMPORTANTE CONTESTAR TODAS LAS PREGUNTAS. PONER UN CÍRCULO ALREDEDOR DE SU RESPUESTA				
1 - Ganas de fumar	NADA (0)	POCO (1)	REGULAR (2)	MUCHO (3)
2 - Irritabilidad, enfado	NADA (0)	POCO (1)	REGULAR (2)	MUCHO (3)
3 - Ansiedad	NADA (0)	POCO (1)	REGULAR (2)	MUCHO (3)
4 - Dificultad para concentrarse	NADA (0)	POCO (1)	REGULAR (2)	MUCHO (3)
5 - Inquietud, nerviosismo	NADA (0)	POCO (1)	REGULAR (2)	MUCHO (3)
6 - Cansancio	NADA (0)	POCO (1)	REGULAR (2)	MUCHO (3)
7 - Cefalea (dolor de cabeza)	NADA (0)	POCO (1)	REGULAR (2)	MUCHO (3)
8 - Somnolencia (estar adormilado)	NADA (0)	POCO (1)	REGULAR (2)	MUCHO (3)
9 - Estreñimiento	NADA (0)	POCO (1)	REGULAR (2)	MUCHO (3)
10 - Sensación de hambre	NADA (0)	POCO (1)	REGULAR (2)	MUCHO (3)
11 - Depresión, tristeza	NADA (0)	POCO (1)	REGULAR (2)	MUCHO (3)
CONTESTAR LAS SIGUIENTES PREGUNTAS RELACIONADAS CON EL CONSUMO DE TABACO, PONIENDO "X" EN SU RESPUESTA, Y EL NÚMERO DE CIGARROS FUMADOS				
<input style="width: 40px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="checkbox"/> DESDE LA SESIÓN ANTERIOR A HOY <u>NO</u> HE FUMADO				
DESDE LA SESIÓN ANTERIOR A HOY <u>SI</u> HE FUMADO ☐ SI HE FUMADO DIARIAMENTE. Poner el número de cigarros.cigarros ☐ NO HE FUMADO DIARIAMENTE, SOLO ALGUNOS DIAS. Poner el número de cigarros y el número de días que ha fumado esos cigarros. Cigarros: Número de días:				

Sesión 4

- Dejar o no dejar de fumar
- Test Síntomas de abstinencia

SI OPTA POR SEGUIR FUMANDO

Cáncer

- Traquea.
- Bronquios.
- Pulmón.
- Faringe.
- Laringe.
- Boca.
- Labio.
- Esófago.
- Páncreas.
- Cuello uterino.
- Vejiga.
- Riñón.

Enfermedades cardiovasculares

- Infarto agudo de miocardio.
- Enfermedad cerebrovascular.
- Enfermedad arterial periférica.
- Enfermedad vascular periférica.

Enfermedades respiratorias

- Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (=EPOC).
- Bronquitis crónica.
- Asma.
- Enfisema.
- Síndrome de Apnea del sueño (=SAS),

Enfermedades dentales

- Estomatitis.
- Enfermedad periodontal crónica.

Osteoporosis

Facies del fumador

- Arrugas en labios superiores y comisuras; Patas de gallo.
- Líneas profundas y superficiales en las mejillas y mandíbulas.
- Adelgazamiento de la cara con prominencia anormal de los relieves óseos, especialmente los pómulos.
- Aspecto rugoso de la piel con coloración ligeramente grisáceo.

Tabaquismo pasivo

Personas que no fuman, pero están en contacto con el humo de tabaco (niños, familia, compañeros de trabajo...). Está demostrado que estas personas pueden padecer:

- Cáncer (Pulmón; Carcinoma nasofaríngeo; Cáncer de cuello uterino)
- Enfermedades cardiovasculares.
- Asma bronquial; EPOC.



SI OPTA POR DEJAR DE FUMAR

- Dejará de ser un adicto a la nicotina.
- Mejorará su salud.
- A partir del "último cigarro" su organismo inicia la recuperación:
 - ✓ A los 20 minutos, se normaliza su Tensión arterial, Frecuencia cardíaca, y temperatura de manos y pies.
 - ✓ A las 8h. se normalizan los niveles de monóxido de carbono y oxígeno.
 - ✓ Pasadas 24. disminuye el riesgo de "muerte súbita".
 - ✓ Pasadas 48h. se normalizan los sentidos del gusto y del olfato
 - ✓ Pasadas 72h la función respiratoria mejora.
 - ✓ Pasados 1-2 meses aumenta la capacidad física, y se cansará menos.
 - ✓ Pasados 1-9 meses mejora el drenaje bronquial, y se reduce el riesgo de infecciones.
 - ✓ Pasados 5 años, se iguala el riesgo de padecer infarto y otras enfermedades cardiovasculares, al de los "no-fumadores".
 - ✓ Pasados 10-15 años se iguala el riesgo de padecer cáncer de pulmón, al de los "no-fumadores".
- Sufrirá menos catarros y molestias de garganta.
- Tendrá menos probabilidades de padecer cáncer.
- Disminuirá el riesgo de padecer trombosis o embolias cerebrales.
- Si toma anticonceptivos, se reducirá mucho el riesgo de infarto o embolia.
- Si está embarazada, se eliminarán algunos riesgos de enfermedades graves para su hijo.
- Mejorará mucho su economía, por tanto podrá darse algún capricho.
- Mejorará su seguridad, por el menos riesgo de incendios o accidentes de tráfico.
- Mejorará su aspecto físico y estético.
- Se sentirá más ágil, se cansará menos.
- Desaparecerá el mal aliento.
- Mejorará el olor de su ropa, y de su casa.
- Desaparecerá el color amarillento de dedos y uñas.
- Mejorará la hidratación de la piel, mejorará su tersura, mejorará su cutis, tendrá menos arrugas.
- Si tiene hijos, será un buen ejemplo para ellos.
- No perjudicará la salud de otras personas (fumador pasivo).



Tendrá la satisfacción de haber recuperado la dirección de una parte de su vida, que hasta ahora dependía del tabaco

TEST SÍNTOMAS DE ABSTINENCIA	TDT	de 201	Grupo	Historia:
Nombre y apellidos: Fecha: IMPORTANTE CONTESTAR TODAS LAS PREGUNTAS. PONER UN CÍRCULO ALREDEDOR DE SU RESPUESTA				
1 - Ganas de fumar	NADA (0)	POCO (1)	REGULAR (2)	MUCHO (3)
2 - Irritabilidad, enfado	NADA (0)	POCO (1)	REGULAR (2)	MUCHO (3)
3 - Ansiedad	NADA (0)	POCO (1)	REGULAR (2)	MUCHO (3)
4 - Dificultad para concentrarse	NADA (0)	POCO (1)	REGULAR (2)	MUCHO (3)
5 - Inquietud, nerviosismo	NADA (0)	POCO (1)	REGULAR (2)	MUCHO (3)
6 - Cansancio	NADA (0)	POCO (1)	REGULAR (2)	MUCHO (3)
7 - Cefalea (dolor de cabeza)	NADA (0)	POCO (1)	REGULAR (2)	MUCHO (3)
8 - Somnolencia (estar adormilado)	NADA (0)	POCO (1)	REGULAR (2)	MUCHO (3)
9 - Estreñimiento	NADA (0)	POCO (1)	REGULAR (2)	MUCHO (3)
10 - Sensación de hambre	NADA (0)	POCO (1)	REGULAR (2)	MUCHO (3)
11 - Depresión, tristeza	NADA (0)	POCO (1)	REGULAR (2)	MUCHO (3)
CONTESTAR LAS SIGUIENTES PREGUNTAS RELACIONADAS CON EL CONSUMO DE TABACO, PONIENDO "X" EN SU RESPUESTA, Y EL NÚMERO DE CIGARROS FUMADOS				
<input style="width: 40px; height: 20px; margin-right: 10px;" type="checkbox"/> DESDE LA SESIÓN ANTERIOR A HOY <u>NO</u> HE FUMADO				
DESDE LA SESIÓN ANTERIOR A HOY <u>SI</u> HE FUMADO ☐ SI HE FUMADO DIARIAMENTE. Poner el número de cigarros.cigarros ☐ NO HE FUMADO DIARIAMENTE, SOLO ALGUNOS DIAS. Poner el número de cigarros y el número de días que ha fumado esos cigarros. Cigarros: Número de días:				

Sesión 5

- Ejercicio de Risoterapia (para la Coordinadora de las sesiones)
- Apuntes sobre Risoterapia
- Test Síntomas de abstinencia

EJERCICIOS DE RISOTERAPIA PARA LA COORDINADORA DE SESIONES

DECIR EL NOMBRE

Cada participante dirá su nombre y dos apellidos, rápidamente:

- Con los labios cerrados, sin enseñar los dientes
- Solo con las vocales
- Solo con las consonantes
- Con cada palabra acabada en itis

SALUDOS

Los participantes andan, y cuando el coordinador diga, se pararán y saludarán a la persona que esté más cercana:

- Con alegría.
- Con tristeza,
- Con muchísimas ganas de hacer pis.
- Con muchísimo sueño.
- Bailando.
- Cantando

MUECAS EN CIRCULOS

Los participantes se colocan en círculo. El que inicia pasa a su derecha la mueca más estrafalaria que se le ocurra, este al de al lado y así sucesivamente hasta llegar al primero.

LAS VOCALES DE LA RISA

Levantar los brazos, de puntillas, coger aire rebotar con JA, descansar, repetir el ejercicio con JE, JI, JO, JU.

LAS LLAVES DEL CONVENTO

Todos en círculo, el animador cuenta que somos monjas muy ancianas de un convento, que no tenemos dientes y por ello hay que hablar con los labios encima de los dientes, tapándolos. Cada uno de nosotros nos llamamos Sor y el nombre de una fruta. Nos presentamos. Resulta que han robado las llaves del convento, cada uno se presentará y dira "Hola soy Sor (fruta), no he robado las llaves, creo que ha sido sor (otra), la cual dirá que no ha sido y dirá otro nombre... Se puede reír pero sin enseñar los dientes.

CONVERSACIÓN SURREALISTA

Colocados por parejas enfrentados, a la indicación del coordinador iniciarán una conversación mirándose de frente, pero sin palabras solo con gestos y ruidos guturales, al aviso de la coordinadora interactuarán con todo el grupo

Cuento Zen: "El mundo de la risa"



"El maestro estaba de un talante comunicativo, y por eso sus discípulos trataron de que les hiciera saber las fases por las que había pasado en su búsqueda de la divinidad"

Primero, les dijo, Dios me condujo de la mano al País de la Acción, donde permanecí una serie de años.

Luego volvió y me condujo al País de la Aflicción, y allí viví hasta que mi corazón quedó purificado de toda afección desordenada.

Entonces fue cuando me vi en el País del Amor, cuyas ardientes llamas consumieron cuanto quedaba en mí de egoísmo.

Tras de lo cual, accedí al País del Silencio, donde se desvelaron ante mis asombrados ojos los misterios de la vida y de la muerte.

¿Y fue ésta la fase final de tu búsqueda? le preguntaron. No respondió, el Maestro,... Un día dijo Dios: Hoy voy a llevarte al santuario más escondido del Templo, al corazón del propio Dios...Y fui conducido al País de la Risa

La Risoterapia es una estrategia psicoterapéutica que produce beneficios mentales, emocionales y somáticos. Por sí sola no cura, pero sí es preventiva, y facilitadora de otras terapias, provocando mayor eficacia de las mismas. Podemos definirla como terapia complementaria.

Platón y Sócrates concebían la carcajada humana como fuente de placer, y Freud declaraba que la risa era esencial para liberar tensiones emocionales negativas.

Fuente: <http://auloavudapsicologica.org/apuntes/>

<http://behrens.blogspot.com.es/2011/06/las-vocales-de-la-risa.html>

Documentación cedida para el Taller por el Practicum de psicología Don Carlos García Pérez



BENEFICIOS FÍSICOS DE LA RISA



Pone en funcionamiento músculos que normalmente no se usan en la vida cotidiana. Con la risa más de 400 músculos se activan y se mueven. Esta contracción y relajación muscular provoca un nivel de actividad física similar a cuando hacemos running (correr en asfalto) moderado. Por eso, muchas veces cuando nos reímos durante mucho rato llega a dolernos los abdominales.



Fortalece el sistema inmunológico, genera inmunoglobulina A y linfocitos T, encargados de luchar contra virus y bacterias, por tanto, las defensas se refuerzan.



Quema grasa corporal, pues al reír se contrae el abdomen y el diafragma, facilitando el proceso digestivo, eliminando grasas y toxinas de nuestro cuerpo, y mejorando la regulación intestinal.



El organismo se oxigena notablemente, las inhalaciones son profundas y repetidas, para dar respuesta al esfuerzo muscular, que demanda un mayor aporte de oxígeno.



Moviliza la columna vertebral, ayudando a aliviar dolores de espalda.



Proporciona un buen acondicionamiento cardiaco, especialmente para aquellos incapaces de realizar ejercicio físico. También ayuda a prevenir la Hipertensión Arterial.



BENEFICIOS PSICOLÓGICOS DE LA RISA



Libera endorfinas, que son hormonas asociadas a la sensación de bienestar y felicidad. Cuanto más intensa sea la risa, mayor sensación de placer y bienestar se siente.



Libera dopamina y serotonina que son neurotransmisores que combaten trastornos del estado de ánimo como la depresión y la ansiedad. También favorece la liberación de la adrenalina.



Es un potente antiestrés, porque, al activar la contracción y relajación muscular, aumenta el estado de relajación física y psicológica, que combate los pensamientos negativos y el lastre emocional. También se ha evidenciado como hormonas relacionadas con el estrés, como el cortisol, disminuyen.



Mejora el funcionamiento de nuestro cerebro, porque al reírnos segregamos catecolamina, que es un neurotransmisor implicado en el correcto funcionamiento del cerebro. También mejora la memoria, el rendimiento académico y la agilidad mental.



Aumenta la autoestima, se deja de lado el sentido del ridículo, y se percibe la vida con otra perspectiva, basada en el humor y la distensión.



Fomenta nuestro optimismo, pues aporta un estado de ánimo positivo. Si estamos de buen humor generamos más pensamientos positivos, relativizamos las dificultades, y percibimos nuestro entorno con más optimismo.



BENEFICIOS SOCIALES DE LA RISA



Nos hace más sociables.



Cuando compartimos buenos momentos y nos reímos con más gente, se comparten experiencias únicas y positivas, que mejoran la socialización.



La risa comunitaria, mejora las relaciones interpersonales

Diversos estudios apoyan el beneficio de la risa. En la Universidad de California (UCLA), demostró que los espectáculos de risa mejoran la tolerancia al dolor por parte de los niños (lo cual podía utilizarse en los hospitales cuando los niños tengan que operarse). En la Universidad de Maryland, se encontró que un grupo experimental que visualizó películas de humor, experimentó un mayor riego sanguíneo, en comparación con el grupo que no las visualizó.



LAS VOCALES DE LA RISA

Risa JA

- Es la más frecuente de las vocales, nos hace abrir la boca en todo su esplendor, a estirarnos y a abrir el pecho, es la carcajada por excelencia.
- Provoca la vibración en la zona de los riñones, la cadera y del vientre, por lo que activa sus funciones y las llena de energía.
- Activa las glándulas suprarrenales; actúa sobre la adrenalina y la noradrenalina; aporta energía a nuestro organismo.
- Reduce el miedo y refuerza el valor.
- Activa la potencia sexual en los hombres, y en las mujeres resulta beneficiosa para los ovarios y la matriz

Risa JE

- Incide vibrando bajo las costillas.
- Es la risa diplomática, la que expresa disimulo.
- Hace que se libere energía del hígado, vesícula biliar y tejido muscular.
- Reduce enfados y tensiones internas, favorece la tolerancia, la paciencia y facilita el proceso de la digestión

Risa JI

- Se produce vibración en la zona del cuello y del corazón.
- Es la risa saltarina, que nos incita a bailar, es optimista y simpática.
- Activa la creatividad y la intuición.
- Actúa sobre el sistema nervioso y estimula la glándula tiroides pudiendo tener efectos beneficiosos en los problemas de obesidad.
- También influye sobre el intestino delgado y activo la circulación, lo que la convierte en muy adecuada para mejorar problemas de varices.

Risa JO

- Siempre pensamos en la figura de "Papa Noel", invitándonos a sacar la barriga y poner cara de bonachón.
- Su vibración se nota en la cabeza, e incide en la glándula pineal, la hipófisis, la pituitaria, y el hipotálamo.
- Libera energía del sistema digestivo, (desde la boca hasta el ano), bazo y páncreas.
- Es una muy buena risa para los postres, pues nos ayuda en los procesos digestivos y también en el tratamiento de la celulitis.

Risa JU

- Es una risa oscura, la de más bajo tono y vibración, pero muy potente si practica con frecuencia.
- Activa la zona pulmonar regulando alteraciones respiratorias.
- Altamente beneficiosa para liberar emociones y devolver el equilibrio del intestino grueso cuando se tensa a causa del estrés.
- Rompe los efectos negativos de los pensamientos dolorosos, frustraciones y bloqueos del pasado

Fuente: <http://autoayudapsicologica.org/apuntes/>

<http://jbehrens.blogspot.com.es/2011/06/las-vocales-de-la-risa.html>

TEST SÍNTOMAS DE ABSTINENCIA	TDT	de 201	Grupo	Historia:
Nombre y apellidos: Fecha:				
IMPORTANTE CONTESTAR TODAS LAS PREGUNTAS. PONER UN CÍRCULO ALREDEDOR DE SU RESPUESTA				
1 - Ganas de fumar	NADA (0)	POCO (1)	REGULAR (2)	MUCHO (3)
2 - Irritabilidad, enfado	NADA (0)	POCO (1)	REGULAR (2)	MUCHO (3)
3 - Ansiedad	NADA (0)	POCO (1)	REGULAR (2)	MUCHO (3)
4 - Dificultad para concentrarse	NADA (0)	POCO (1)	REGULAR (2)	MUCHO (3)
5 - Inquietud, nerviosismo	NADA (0)	POCO (1)	REGULAR (2)	MUCHO (3)
6 - Cansancio	NADA (0)	POCO (1)	REGULAR (2)	MUCHO (3)
7 - Cefalea (dolor de cabeza)	NADA (0)	POCO (1)	REGULAR (2)	MUCHO (3)
8 - Somnolencia (estar adormilado)	NADA (0)	POCO (1)	REGULAR (2)	MUCHO (3)
9 - Estreñimiento	NADA (0)	POCO (1)	REGULAR (2)	MUCHO (3)
10 - Sensación de hambre	NADA (0)	POCO (1)	REGULAR (2)	MUCHO (3)
11 - Depresión, tristeza	NADA (0)	POCO (1)	REGULAR (2)	MUCHO (3)
CONTESTAR LAS SIGUIENTES PREGUNTAS RELACIONADAS CON EL CONSUMO DE TABACO, PONIENDO "X" EN SU RESPUESTA, Y EL NÚMERO DE CIGARROS FUMADOS				
☐ DESDE LA SESIÓN ANTERIOR A HOY <u>NO</u> HE FUMADO				
DESDE LA SESIÓN ANTERIOR A HOY <u>SI</u> HE FUMADO ☐ SI HE FUMADO DIARIAMENTE. Poner el número de cigarros.cigarros ☐ NO HE FUMADO DIARIAMENTE, SOLO ALGUNOS DIAS. Poner el número de cigarros y el número de días que ha fumado esos cigarros. Cigarros: Número de días:				

Sesión 6

- Consejos ante recaídas
- Cuestionario de autosatisfacción de las Sesiones
- Gráfico “*Logro de las Sesiones*”
- Test Síntomas de abstinencia

CONSEJOS ESPECÍFICOS ANTE RECAÍDAS

1. Fumar un cigarro durante una determinada situación (fiesta, problema grave...), no significa haber fracasado. Hay que tomarlo como un incidente puntual, como una experiencia de la que aprender.
2. Hay que diferenciar entre fumar un solo cigarro, y caer nuevamente en el consumo compulsivo de tabaco.
3. Ante una recaída, volver rápidamente a la normalidad que es 0 cigarrillos.
4. Recordar que fumar un cigarro no significa volver a ser fumador, sino un incidente casual y puntual.
5. Las recaídas producen la sensación de violación de la abstinencia; disminución de la autoeficacia y de la autoestima, dando lugar a sentimientos negativos y erróneos de fracaso e incapacidad, por lo que se pasa a fumar el 2º, el 3º.....
6. Ser conscientes de que se está fumando, centrarse en las sensaciones desagradables que produce y apagarlo rápidamente.
7. Recordar los motivos que le llevaron a dejar el tabaco. Leer de nuevo la "Lista de razones para dejar de fumar".
8. Recordar el "Tipo de fumador"; rememorar consejos y estrategias aprendidas. Ponerlas en práctica.
9. Evaluar la situación que nos llevó a recaer, ver los elementos que han quedado fuera de control y que provocaron la conducta de fumar.
10. Estar alerta, es común el hecho de que tras 3 o 5 meses de no fumar, y ante una determinada situación pensar que "un solo cigarrillo no importa" para demostrarse a sí mismo que controla la situación.



No hace falta demostrarse nada más de lo que ya se está demostrando: ser un exfumador



Hospital Clínico San Carlos **Red HsH**
SaludMadrid Hospitales sin Humo

CUESTIONARIO DE AUTOSATISFACCIÓN DE LAS SESIONES

Año: TDT número: Grupo: h

Contestar todas las preguntas poniendo un círculo alrededor de la respuesta elegida.

Mujer Varón. Edad Profesión

ESTUDIOS No sabe leer ni escribir Primarios Bachillerato / BUP ESO FP
Diplomado Graduado Licenciado Master Doctorado

1 PONER NÚMERO DE CIGARRILLOS QUE FUMA, AL FINALIZAR LAS SESIONES DEL TALLER

2 ACTUALMENTE SE CONSIDERA Fumador ⁽¹⁾ Ex-fumador ⁽²⁾

3 SIN ASISTIR A ESTE TALLER, SU LOGRO AL FINALIZAR LAS SESIONES LE HABRÍA RESULTADO
Muy difícil ⁽¹⁾ Difícil ⁽²⁾ Igual ⁽³⁾ Fácil ⁽⁴⁾ Muy fácil ⁽⁵⁾

4 SEGÚN EL LOGRO QUE HA OBTENIDO AL FINALIZAR LAS SESIONES, ¿CÓMO CONSIDERA QUE LE HA AYUDADO?:

Su voluntad	Nada ⁽¹⁾	Poco ⁽²⁾	Bastante ⁽³⁾	Mucho ⁽⁴⁾	Muchísimo ⁽⁵⁾
La terapia educativa y psicológica	Nada ⁽¹⁾	Poco ⁽²⁾	Bastante ⁽³⁾	Mucho ⁽⁴⁾	Muchísimo ⁽⁵⁾
Los compañeros del Taller	Nada ⁽¹⁾	Poco ⁽²⁾	Bastante ⁽³⁾	Mucho ⁽⁴⁾	Muchísimo ⁽⁵⁾

5 EL TALLER, COMO EXPERIENCIA, HA SIDO

Muy negativa ⁽¹⁾ Negativa ⁽²⁾ Ni negativa ni positiva ⁽³⁾ Positiva ⁽⁴⁾ Muy positiva ⁽⁵⁾

Sugerencia

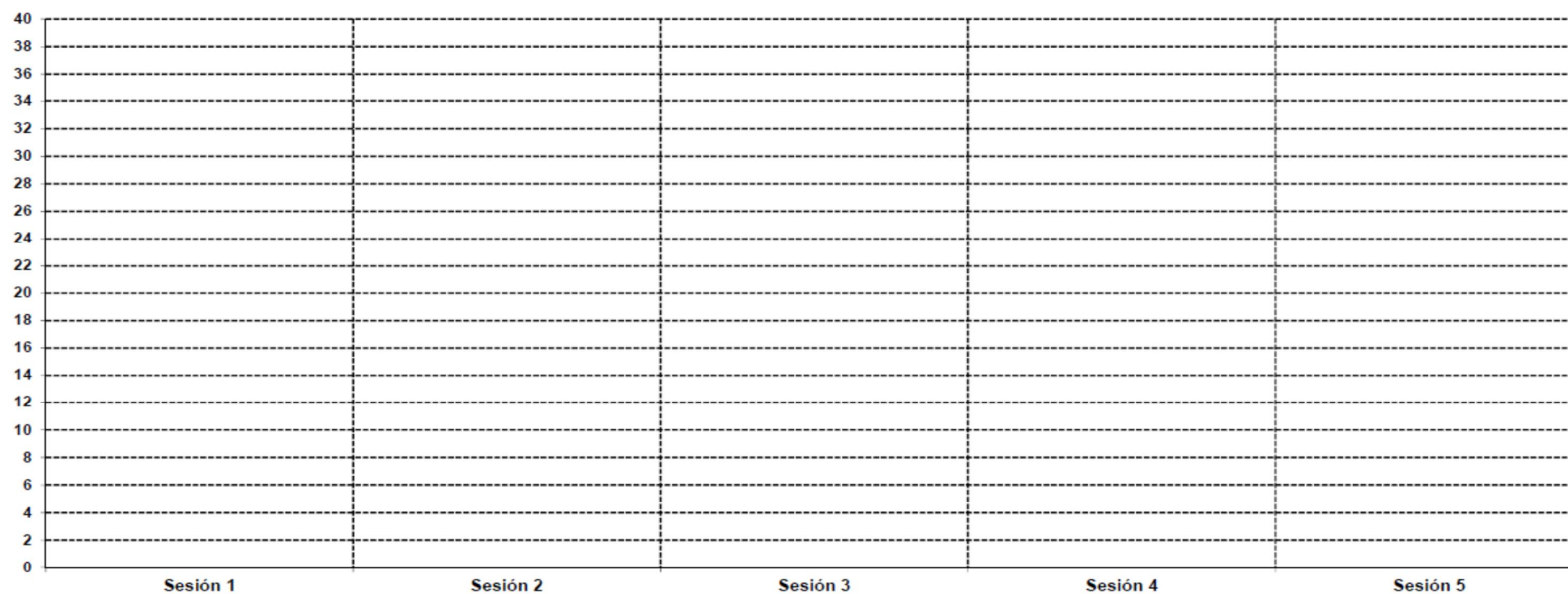
Gracias por su asistencia y colaboración



TALLER DE DESHABITUACIÓN TABÁQUICA. Medicina Preventiva
Correo electrónico: anamaria.gonzalezsanchez@salud.madrid.org
Teléfono: 91 330 36 87

El logro obtenido por Don/Doña

en las Sesiones del Taller de Deshabituación Tabáquica número del año 20 es que al finalizar la Sesión 6 fuma cigarros



Recordar que a los 3, 6 y 12 meses de finalizar las Sesiones, le llamaremos por teléfono. **Gracias por su asistencia**

TEST SÍNTOMAS DE ABSTINENCIA	TDT	de 201	Grupo	Historia:
Nombre y apellidos:				
Fecha:				
IMPORTANTE CONTESTAR TODAS LAS PREGUNTAS. PONER UN CÍRCULO ALREDEDOR DE SU RESPUESTA				
1 - Ganas de fumar	NADA (0)	POCO (1)	REGULAR (2)	MUCHO (3)
2 - Irritabilidad, enfado	NADA (0)	POCO (1)	REGULAR (2)	MUCHO (3)
3 - Ansiedad	NADA (0)	POCO (1)	REGULAR (2)	MUCHO (3)
4 - Dificultad para concentrarse	NADA (0)	POCO (1)	REGULAR (2)	MUCHO (3)
5 - Inquietud, nerviosismo	NADA (0)	POCO (1)	REGULAR (2)	MUCHO (3)
6 - Cansancio	NADA (0)	POCO (1)	REGULAR (2)	MUCHO (3)
7 - Cefalea (dolor de cabeza)	NADA (0)	POCO (1)	REGULAR (2)	MUCHO (3)
8 - Somnolencia (estar adormilado)	NADA (0)	POCO (1)	REGULAR (2)	MUCHO (3)
9 - Estreñimiento	NADA (0)	POCO (1)	REGULAR (2)	MUCHO (3)
10 - Sensación de hambre	NADA (0)	POCO (1)	REGULAR (2)	MUCHO (3)
11 - Depresión, tristeza	NADA (0)	POCO (1)	REGULAR (2)	MUCHO (3)
CONTESTAR LAS SIGUIENTES PREGUNTAS RELACIONADAS CON EL CONSUMO DE TABACO, PONIENDO "X" EN SU RESPUESTA, Y EL NÚMERO DE CIGARROS FUMADOS				
☐ DESDE LA SESIÓN ANTERIOR A HOY <u>NO</u> HE FUMADO				
DESDE LA SESIÓN ANTERIOR A HOY <u>SI</u> HE FUMADO ☐ SI HE FUMADO DIARIAMENTE. Poner el número de cigarros.cigarros ☐ NO HE FUMADO DIARIAMENTE, SOLO ALGUNOS DIAS. Poner el número de cigarros y el número de días que ha fumado esos cigarros. Cigarros: Número de días:				

Varios

- Cuestionario para apuntarse al TDT
- Listado para los seguimientos programados
- Registro de Enfermería
- Solo para participantes con que en el seguimiento de los 12 meses tienen como “Logro del TDT No fuma”
 - Diploma Exfumador
 - Gráfico de su paso por el TDT

CUESTIONARIO PARA APUNTARSE AL TDT									
Llamada	Día		Mes		Año		Hora		
Nombre					M	V	Edad		
Teléfono contacto mañanas									
PT	Profesión		Destino		Ptª		Ala		Turno
US	Profesión		Lugar de trabajo						
¿Cómo se enteró de nuestro Taller?									
¿A qué centro de salud pertenece?									
¿Cuántos cigarros fuma actualmente?									
¿TOMA ALGUNA MEDICINA? No									
Si	Patologías								
¿SE ENCUENTRA ESTRESADO, DEPRIMIDO O ANSIOSO? No									
Si	☐ Ansiedad, Depresión Estrés, Sin medicación								
	☐ Ansiedad, Depresión Estrés, Con medicación								
Recordar traer informe									
☐ Psiquiatra									
☐ Médico de cabecera									
Observaciones Cuestionario									

REGISTRO DE ENFERMERÍA - TDT										del año		Grupo:		Coordinadora de SS:		Página	
HEpS	NOMBRE Y APELLIDOS	TELÉFONO Y C.ELECTRÓNICO	POB	EDAD	ESTADO CIVIL	ESTUDIOS	PROFESIÓN	ASISTENCIA									
					¿Convive con fumadores?			¿Seguimiento?:									
S1	cig				Medicación												
S2	cig				Es	Ma	RP	RT	Ad	Ha	FG	CO ppm	HbCO%	TA			
S3	cig				Gf	Ir	An	Dc	In	Ca	Cf	So	Es	Ha	Dp		
S4	cig				Gf	Ir	An	Dc	In	Ca	Cf	So	Es	Ha	Dp		
S5	cig				Gf	Ir	An	Dc	In	Ca	Cf	So	Es	Ha	Dp		
S6	cig				Gf	Ir	An	Dc	In	Ca	Cf	So	Es	Ha	Dp		
												CO ppm	HbCO%	TA			
HEpS	NOMBRE Y APELLIDOS	TELÉFONO Y C.ELECTRÓNICO	POB	EDAD	ESTADO CIVIL	ESTUDIOS	PROFESIÓN	ASISTENCIA									
					¿Convive con fumadores?			¿Seguimiento?:									
S1	cig				Medicación												
S2	cig				Es	Ma	RP	RT	Ad	Ha	FG	CO ppm	HbCO%	TA			
S3	cig				Gf	Ir	An	Dc	In	Ca	Cf	So	Es	Ha	Dp		
S4	cig				Gf	Ir	An	Dc	In	Ca	Cf	So	Es	Ha	Dp		
S5	cig				Gf	Ir	An	Dc	In	Ca	Cf	So	Es	Ha	Dp		
S6	cig				Gf	Ir	An	Dc	In	Ca	Cf	So	Es	Ha	Dp		
												CO ppm	HbCO%	TA			

Taller de Deshabituación Tabáquica

Unidad de Educación para la Salud del Servicio de Medicina Preventiva

El Taller de Deshabituación Tabáquica de Medicina Preventiva, del Hospital Clínico SanCarlos de Madrid, certifica que:

*Don / Doña _____ a fecha _____ de _____
de 201 , continúa en su estado de Exfumador
La Enfermera Ana González te felicita, y te anima a seguir así, para llevar una vida más saludable.*



Enfermera Ana González
Coordinadora del Taller de Deshabituación Tabáquica

Gráfico del logro obtenido por Don / Doña

, en el Taller de Deshabitación Tabáquica número del 20

