



ESTRATEGIAS PARA ASISTIR A LOS PACIENTES A DEJAR DE FUMAR

De las personas que fuman,

3 de cada **5**

han intentado dejar de fumar en el último año.*

Es decir, la mayoría de las personas que fuman quieren dejar de fumar.

Algunas razones para dejar de fumar, según los participantes de la Línea ¡Déjalo Ya!, son:

- mejorar la salud (87%)
- porque se cansó de fumar (30%)
- el costo de los cigarrillos (31%)
- la salud de sus hijos (20%)



MODELO DE LAS 5 "A"

El Modelo de las 5 "A" está basado en evidencia y sirve de guía a profesionales de la salud con cinco pasos para ayudar a pacientes en su decisión de dejar de fumar.

1. **AVERIGUAR** si la persona fuma o si fumó; hace cuánto tiempo dejó de fumar.
2. **ACONSEJARLE** que deje de fumar o que no vuelva a usar tabaco; ofrecerle información relevante sobre los beneficios de mantenerse sin fumar y los daños de seguir haciéndolo.
3. **ACLARAR** si la persona está lista para dejar de fumar en el próximo mes.

Usted puede usar varios test para evaluar si tiene confianza, grado de importancia de abandonar el tabaco, las razones por las que la persona quiere dejar de fumar, su nivel de adicción y su nivel de motivación para cesar.

4. **AYUDAR** a dejar de fumar:

- Refiriéndole a un servicio para dejar de fumar, como la Línea telefónica ¡Déjalo Ya! (ver más información al dorso).

- Ofreciéndole material educativo relevante sobre temas relacionados, tales como "Humo de segunda mano" y "Los efectos de fumar en el embarazo".
- Evaluando su uso previo de medicamentos para dejar de fumar, educarle sobre estos y recetar o recomendar según sus necesidades.
- 5. **ARREGLAR** intervenciones de seguimiento con el paciente y monitorear el proceso de cesación de fumar.

Estos pasos los puede realizar el proveedor de salud o pueden ser asignados como roles a los diferentes profesionales de la salud que atienden a los pacientes en las oficinas o centros de salud.

Para aquellos profesionales que no cuentan con los recursos para implementar el modelo antes presentado, al dorso observarán el modelo "El Atajo". Éste ofrece una guía aún más breve para asistir al paciente fumador a abandonar el tabaco.



MODELO "EL ATAJO": LAS 2 "A" Y LA "R"

El Modelo de las 2 "A" y la "R" es un modelo más breve basado en el Modelo de las 5 "A", descrito anteriormente. El modelo consta de los siguientes pasos:



Averigüe si su paciente fuma o fumó

"¿Fumas?" o "¿Cuándo fue la última vez que fumaste?"

Aconseje dejar de fumar

"Fumar le hace daño a tu cuerpo y dificulta el manejo adecuado de tus condiciones."



Refiera a un servicio de cesación de fumar

"Permíteme referirte a ¡Déjalo Ya! Ellos te pueden ayudar."

LÍNEA DE CESACIÓN DE FUMAR ¡DÉJALO YA!

La Línea de Cesación de Fumar ¡Déjalo Ya! es un servicio que ofrece el Departamento de Salud a todos los residentes de Puerto Rico desde el 2004. Más de 14,000 fumadores han tomado la decisión de cesar el uso del cigarrillo gracias al apoyo que han recibido de ¡Déjalo Ya!

La línea ¡Déjalo Ya! (1-877-335-2567) ofrece ayuda telefónica libre de costo por un año a todas las personas de 18 años o más que viven en Puerto Rico y quieren dejar de fumar.

1-877-335-2567

Está disponible:

lunes a viernes de 9:00 a.m. - 9:00 p.m.
sábados y domingos de 9:00 a.m. - 6:00 p.m.

Para más información, visita:



<https://www.salud.pr.gov/CMS/54>

MEDICAMENTOS PARA DEJAR DE FUMAR

Los medicamentos diseñados para dejar de fumar, aprobados por la Administración Federal de Drogas (FDA, por sus siglas en inglés), tienen un gran potencial de ayudar a las personas a mantenerse sin fumar. Dialogue con sus pacientes sobre dichos medicamentos y cuál es la mejor alternativa para ellos.

Tratamiento de Reemplazo de Nicotina (NRT, por sus siglas en inglés):

- Vendidos sin receta ("Over the counter", OTC por sus siglas en inglés):
 - Parchos
 - Goma de mascar
 - Lozenges o pastillas de nicotina
- Vendidos solo con receta:
 - Aerosol Nasal
 - Inhalador

Tratamiento sin nicotina, vendido solo con receta:

- Bupropion
- Varenicline Tartrate

Algunos de estos tratamientos pueden combinarse entre si. Evalúe cada caso para determinar si el medicamento es apto para cada fumador.



Utilice este código para referir a sus pacientes a ¡Déjalo Ya!

Secretaría Auxiliar de Salud Familiar, Servicios Integrados y Promoción de la Salud
Programa de Control de Tabaco.
Material creado en agosto 2022.

DEPARTAMENTO DE
SALUD

