

31 de Mayo. Día Mundial Sin tabaco 2106

En la Comunidad de Madrid, en torno al 31 de mayo, Centros de Salud, Hospitales, Centros Municipales de Salud, Empresas, Centros Educativos, Centros de Servicios Sociales, Centros de Atención a Jóvenes, Centros de Atención a Drogodependientes y Asociaciones organizan actividades de prevención, sensibilización y deshabituación en relación con el hábito tabáquico.

En nuestro Consultorio Local de Perales de Tajuña desde finales de Mayo de 2016 hasta finales de Junio de 2016, hemos puesto en consulta de enfermería y Medicina de Familia especial hincapié en detectar aquellos pacientes fumadores a los que dar consejo de **“No FUMAR”** y pacientes no fumadores a los que dar un consejo de no inicio. El material ofrecido por la Comunidad de Madrid abunda en el tema de **“ganar vida sin tabaco”**



Nombre: Apellidos:

GANA VIDA SIN TABACO

GANA VIDA SIN TABACO

A los 20 minutos después del último cigarrillo:
El ritmo cardiaco y la presión sanguínea vuelven a su nivel normal.

A las 8 horas:
La concentración de monóxido de carbono en sangre baja a la mitad.
La concentración de oxígeno en sangre sube a su nivel normal. La oxigenación de las células del cuerpo recupera su nivel óptimo.

A las 24 horas:
Disminuye de forma apreciable el riesgo de sufrir un infarto de miocardio.
Los pulmones comienzan a eliminar los residuos del tabaco.

A las 48 horas:
Aumenta la agudeza del gusto y del olfato, al comenzar a regenerarse las terminaciones nerviosas. La nicotina ya no se detecta en sangre.

De las cuatro semanas a los nueve meses sin fumar:
Mejora notablemente la circulación sanguínea y la función pulmonar. La tos puede aumentar, eso quiere decir que los cilios de los bronquios se están regenerando y que los pulmones están más capacitados para defenderse de las agresiones de los gérmenes.
El cansancio y la fatiga disminuyen.

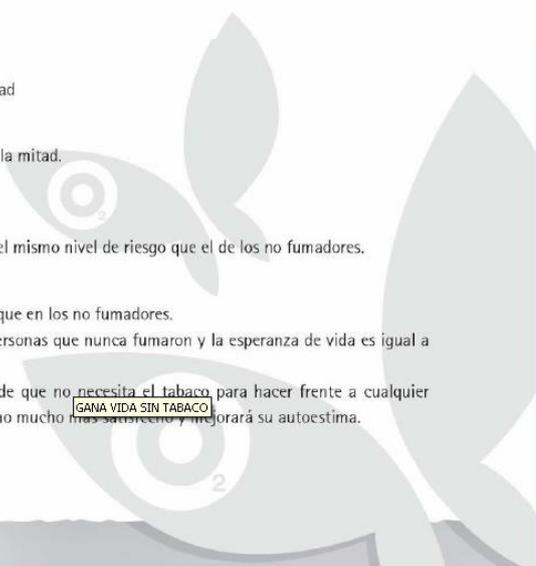
Al año sin fumar:
El riesgo de infarto de miocardio disminuye a la mitad

A los 5 años después de dejar de fumar:
El riesgo de accidente vascular cerebral se reduce a la mitad.

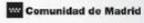
A los 10 años sin fumar:
El riesgo de cáncer de pulmón se reduce a la mitad.
El riesgo de accidente vascular cerebral se sitúa en el mismo nivel de riesgo que el de los no fumadores.

A los 15 años sin fumar:
El riesgo de enfermedades del corazón es el mismo que en los no fumadores.
Las causas de muerte son casi iguales que en las personas que nunca fumaron y la esperanza de vida es igual a la de los no fumadores.
Si finalmente se decide a dejarlo, se dará cuenta de que no necesita el tabaco para hacer frente a cualquier situación, con lo que se sentirá no sólo más sano sino mucho más satisfecho y mejorará su autoestima.

GANA VIDA SIN TABACO



 **Servicio Madrileño de Salud**
Dirección General de Atención Primaria

 Comunidad de Madrid

Además de esta información, no por conocida sigue siendo necesaria, a los pacientes se les ofrece la posibilidad de conocer su Grado de Dependencia al Tabaco y sus componentes, a través del Test de Fagerström Modificado, que clasifica al paciente en dependencia Baja, Moderada y alta según imagen.

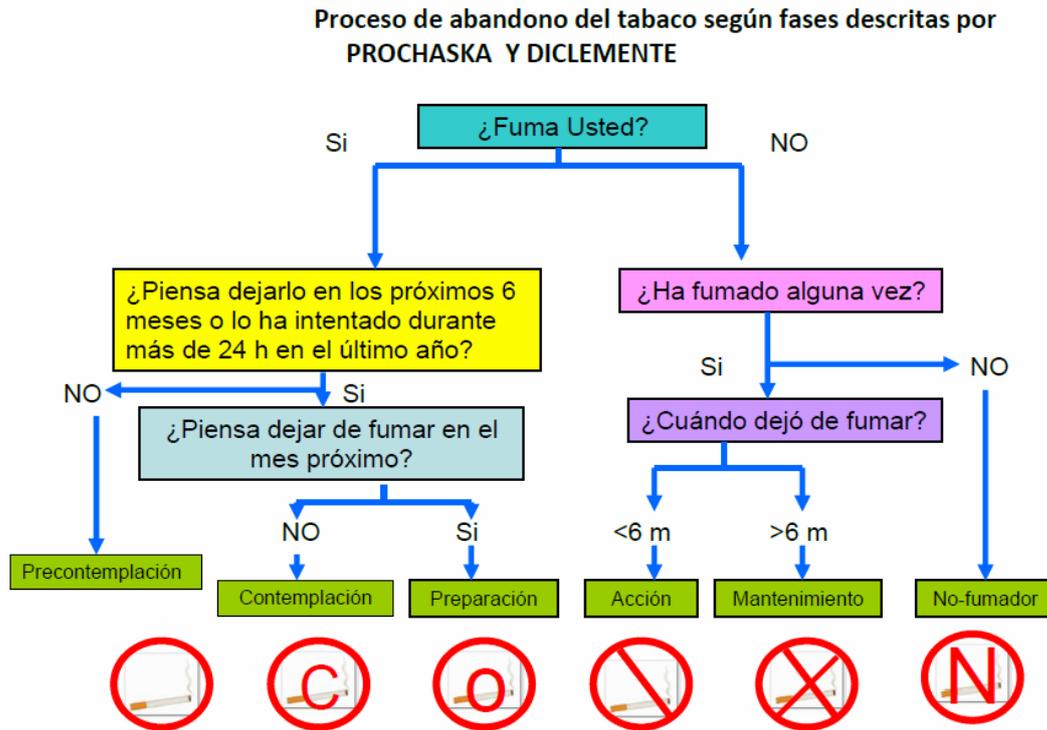
Anexo 1

TEST DE FAGERSTRÖM MODIFICADO		
Pregunta	Respuesta	Puntuación
¿Cuánto tiempo tarda en fumar su primer cigarrillo después de despertarse?	< 5 minutos	3
	6-30 minutos	2
	31-60 minutos	1
	> 60 minutos	0
¿Encuentra dificultad para no fumar en los sitios en que está prohibido (cine...)?	Sí	1
	No	0
¿A que cigarrillo le costaría más renunciar?	El primero	1
	Otros	0
¿Cuántos cigarrillos fuma cada día?	Más de 30	3
	21-30	2
	11-20	1
	Menos de 11	0
¿Fuma más durante las primeras horas tras levantarse que durante el resto del día?	Sí	1
	No	0
¿Fuma si está tan enfermo que ha estado tan enfermo que ha estado en la cama la mayor parte del día?	Sí	1
	No	0
Puntuación		
Menor de 4 dependencia baja		
Entre 4 y 6, dependencia media		
Igual o mayor de 7 dependencia alta		

Una vez que se conoce el nivel de dependencia se cataloga al paciente según la fase en que se encuentra respecto a dejar el tabaco o no (Fases de Prochaska y DiClemente)

- Fase de Precontemplación (ninguna disposición)
- Fase de Contemplación (se está pensando)
- Fase de Preparación (con fecha para dejarlo)
- Fase de acción (más de un día sin fumar)
- Fase de Mantenimiento (tiempo suficiente sin fumar ni comprar tabaco)

- Fase de No fumador (excelencia para felicitar)



Durante el periodo de tiempo antes citado (Mayo- Junio de 2016) Participaron en nuestra mesa informativa y contestaron a nuestra encuesta 22 personas (11 mujeres y 11 hombres), 2 no eran fumadoras. Entre aquellas personas que contestaron a la encuesta 6 tenían dependencia baja, 12 tenían dependencia media, 1 tenía una alta dependencia. De su situación respecto a dejar el hábito, 8 estaban en fase Precontemplativa (no lo dejarían), 10 estaban en fase Contemplativa (ganas de dejarlo).

Paralelamente en el Equipo del Centro de Salud (Médicos, Enfermeras, Administrativos) se impartió una formación a 14 personas, sobre los objetivos de etiquetado neutro, sobre los objetivos de epidemiología del tabaco y las enfermedades, y sobre las tendencias en el hábito de fumar en los últimos años.

El Equipo de Perales de Tajuña se siente contento de la respuesta de profesionales y usuarios del centro de salud. Pues todo recuerdo e intervención por mínima que sea en la Deshabituación tabáquica es eficaz para el fumador y para la sociedad que no solo fuma de forma pasiva sino que repercute el gasto en enfermedad y sus consecuencias que deriva del Hábito Tabáquico.

Miguel Angel María Tablado (Médico de Familia)

Olga Estremera López (Residente)