

Taller:

ABORDAJE DEL TABAQUISMO

Cómo mejorar la efectividad en la deshabituación al tabaco para poder hacer **intervenciones avanzadas** en la consulta

MÓDULO 1 informe

YO Y MIS CIRCUNSTANCIAS

- 1 introducción
- 2 Explorando mis circunstancias
- 3 Aprendiendo de mis circunstancias

Andreu estela mantolan

Revisado octubre 2023

Yo y mis circunstancias



mitos y creencias

relación con el tabaco

motivación

MITOS Y CREENCIAS

El **ejercicio** que propongo en este apartado es **posicionarse** ante una serie de cuestiones expuestas en el test que sigue en el curso. Entendiendo como 'posicionarse' analizar la situación y optar por una alternativa a consciencia.

El objetivo es doble:

1. hacer conscientes un montón de situaciones que podemos tener 'definidas' de manera implícita: hacerlas explícitas.
2. ayudar a personalizar las áreas de mejora.

Coged hoja y lápiz, dispuestos a contestar este test:

Inspirado en y adaptado de las sesiones de F. Javier Ayesta en el PIUFET 08

MITOS Y CREENCIAS

P 1.- ¿Qué frase es más correcta?

1.- el tabaco mata

2.- el tabaco puede matar

Argumentar:

P 3.-fulanit@ está con el mono de tabaco.

¿qué quiere decir exactamente?

Argumentar:

P 2.- En tabaco ¿existen remisiones espontaneas?

1.- si

2.- no

Argumentar:

P 4.- Paciente que dejó de fumar hace 7 días que, tras ser interrogado, refiere que está bastante nervioso

¿qué le pasa?

¿qué podemos hacer?

Argumentar:

P 5.- una persona fumadora, ¿es una persona enferma?

1.- si

2.- no

Argumentar:

P 6.- ¿fumar es una enfermedad?

1.- si

2.- no

Argumentar:

P 7.- ¿fumar es una conducta patológica?

1.- si

2.- no

Argumentar:

P 8.- ¿qué diferencia una **conducta repetitiva** de una **dependencia**?

Argumentar:

P 9.- Y qué diferencia un **consumo** a una **dependencia**?

Argumentar:

P 10.- ¿por qué se sigue fumando?

1.- por **no querer** dejarlo

2.- por **no poder** dejarlo

Argumentar:

P 11.- ¿existe la adicción al chocolate?

1.- si

2.- no

Argumentar:

P 12.-

Características de un trastorno adictivo. ¿Cuales creéis presentes en el consumo de nicotina?

Es necesario:

- 1 Consumo regular o repetitivo (no implica que sea diario)
- 2 Por encima del deseado, con dificultades para controlarlo: presencia de recaídas
- 3 Deseo o compulsión de consumir, precipitado o desencadenado por estímulos, internos o externos, previamente condicionados al consumo

Frecuentemente puede observarse :*

- a Mecanismos de repetición o habituación
- b Valor instrumental de la conducta, como la utilización del consumo como mecanismo de afrontamiento a estados de ánimo negativos

* la presencia de estos no implica necesariamente la existencia de adicción ni su gravedad, pero pueden dificultar la cese.

P 13.- La mayoría (¿%?) de consumidores regulares de nicotina son **dependientes**.

¿qué %?

P 14.- ¿a quién le costará más dejar de fumar?

- 1.- Imma, de 35 años, fuma 5c/d desde los 18, todos por la tarde cuando acaba las tareas de casa y sale con sus amigas a pasar un rato
- 2.- Luis, de 48 años, fuma 2 paquetes al día y desde hace 4 años se pasa todo el año con tos y resfriado que no consigue quitarse de encima

Argumentar:

P 15.- ¿quién sabe más de mielomas?

- 1.- un profesional sanitario
- 2.- un profesional sanitario que tiene un familiar con mieloma.
- 3.- un profesional sanitario que tiene un mieloma.
- 4.- un profesional sanitario que ha tenido un mieloma.

Argumentar:

P 16.- ¿quién puede ayudar mejor a dejar de fumar?

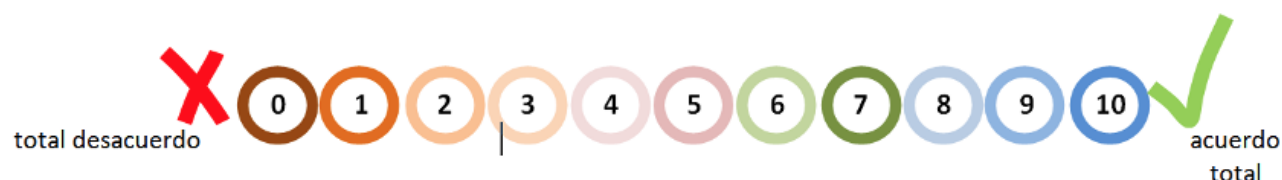
- 1.- un profesional sanitario
- 2.- un profesional sanitario que fuma.
- 3.- un profesional sanitario exfumador.
- 4.- un profesional sanitario con patología relacionada con el tabaco.

Argumentar:

P 17.- ¿Por qué entre profesionales sanitarios también hay personas que fuman?

Argumentar:

P 18.- Indica el **grado de acuerdo** que tienes con la siguiente afirmación:
Los profesionales sanitarios deben dar ejemplo a sus pacientes y a la sociedad y no fumar



Argumentar:

P 19.- Indica la importancia que das a tu papel/protagonismo en el tratamiento del tabaquismo



Argumentar:

P 20.- Indica el grado de efectividad que atribuyes a cada grupo de medidas para disminuir el tabaquismo en la población:

- | | |
|---|--|
| 1.- aumentar el precio del producto | |
| 2.- prohibición de la publicidad | |
| 3.- limitar el acceso al producto | |
| 4.- tratamiento de las personas fumadoras | |

Argumentar:

RELACIÓN CON EL TABACO

P 21.- ¿Eres una persona no fumadora, fumadora, o exfumadora?

¿sabes que el perfil de respuesta a muchas preguntas de las diapositivas anteriores es diferente entre personas fumadoras, exfumadoras o no fumadoras?

Intenta imaginar como respondería cada pregunta (de la 1 a la 20) una persona fumadora, una persona exfumadora y una persona no fumadora.

O mejor aún, pregúntaselo directamente y compara argumentos de una y otra respuesta.

MOTIVACIÓN

P 22.- Indica la implicación que mantienes en abordar el consumo de tabaco en tus pacientes y ayudarlos en el cese



a.- ¿por qué lo has puntuado con X y no con un 1?

Argumentar:

-
-

b.- ¿por qué es X y no 9? ¿qué debería suceder para que tu puntuación pase de X a 9?

Argumentar:

-
-

P 23.- Si decidieras mejorar tu implicación en el abordaje del tabaquismo en la consulta, ¿qué confianza tendrías en conseguirlo?



c.- ¿por qué lo has puntuado con X y no con un 1?

Argumentar:

-
-

d.- ¿por qué es X y no 9? ¿qué debería suceder para que tu puntuación pase de X a 9?

Argumentar:

-
-