

# Susan deja de fumar

Autores:

Raquel Rodríguez Albarrán

Mercedes Mochales Mateo

Lucía León Pérez

Carlos Calvo Martos

María del Rocío Aparicio Mata

Carolina Regacho Ramírez

Hospital Dr. R. Lafora



# HOSPITAL DR. RGUEZ . LAFORA

- El centro hospitalario Dr. Rguez. Lafora pertenece a la Red de Hospitales Sin Humos de la comunidad de Madrid.
- Se realizan sesiones de educación para la salud con los pacientes ingresados, y en varias ocasiones al año se trata el tema del tabaco.
- En los últimos años se celebra a finales de mayo el día mundial sin tabaco, en este día se realizan talleres informativos en los que se facilita documentación para dejar de fumar y para conocer los hábitos tabáquicos de los usuarios del centro.
- Gracias a esta jornada comienza nuestra historia.



# Susan quiere dejar de fumar

- El pasado 29 de mayo, celebramos el día mundial sin tabaco y Susan se acercó a la mesa informativa, para que le diéramos toda la información que necesitara para dejar de fumar.
- De momento solo se lleva folletos y rellena el test de Fagerström que estábamos realizando a trabajadores y usuarios del centro. Después de rellenarla puedes entregar un cigarro a cambio de una piruleta.



# Susan quiere dejar de fumar

- Mujer de 40 años
- Diagnostico de trastorno bipolar.
- Escaso apoyo familiar
- Estudios medios
- Lleva ingresado 7 años y ha pasado 1 año de alta en un piso tutelado.
- Nivel de dependencia Test de Fagerström: Muy dependiente.
- Grado de motivación Test Richmond: motivación media.





# Susan quiere dejar de fumar

- En el mes de enero Susan acude a mi despacho para que le ayude y le marque unas pautas para dejar de fumar.
- Se ha leído toda la información que le habíamos facilitado y demanda más.
- Le doy folletos que bajo de Internet y le facilito algunas paginas que puede leer en la hora de terapia, en la que hace taller de Internet.
- Se le facilita el nombre de una persona de apoyo en el turno de mañana y que acuda a mi durante el turno de tarde, siempre que necesite apoyo o se sienta mal por el tabaco.



# Susan quiere dejar de fumar

- 1 semana – 27 de enero
- Nos reunimos 2 veces, su consumo es de 18-20 cig/ día
- Realiza una lista de lo que le motiva a dejar de fumar
- Nos proponemos reducir a 15 cigarrillos en las próximas 2 semanas.
- Se le oferta hablar con su psiquiatra para que le facilite medicación para estar más relajada mientras deja de fumar, no quiere medicación.
- Pongo en conocimiento del equipo de la unidad y de su psiquiatra, la decisión de Susan y el plan de acción que vamos a tener.

- 2 semana – 3 de febrero
- Trae la lista de motivación
- Ha fumado 15-16 cig / día
- Se ha leído la información que se le facilito la semana anterior
- Y hemos realizado unas fichas de consumo diario que deberá rellenar.
- Rellena el test de motivación, Richmon.



Tengo que  
Apuntar todo





# Susan quiere dejar de fumar

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
Primer Cigarro del día (hora)							
¿qué cigarro te cuesta más dejar de fumar?							
Consumo del día Cig / Día							
¿Por qué has sustituido el fumar el cigarro?							
Ansiedad que te produce dejar de fumar: Alta, media, baja							



# Susan quiere dejar de fumar

## • 3 semana – 10 de febrero

- Se alcanza el objetivo marcado, 15 cig/ día
- Nos marcamos nuevo objetivo para las próximas 2 semanas
- Pasar a fumar 11-12 cig/ día.
- Se le encarga que realice una lista, de 20 cosas por las que puedes sustituir fumar un cigarrillo.
- Revisamos la tabla que le mandamos rellenar, podemos ver que ha fumado menos el fin de semana, se lo comentamos y nos dice que ha salido por Madrid y que ha ido a mirar un gimnasio para apuntarse y al no estar en el hospital, le fue más fácil no fumar.
- No se ha sentido angustiada.
- Se realiza en todo momento refuerzo positivo.
- Ha pasado a fumar el primer cigarrillo a la salida del taller de terapia, sobre las 11h



## • 4 semana – 18 de febrero

- Susan se muestra muy contenta por los logros.
- Esta fumando 12 cig/día
- Cree que la semana que viene podrá fumar solo 10, le recordamos que no se ponga nerviosa y que lo que tenemos planeado son 11-12 cig/día.
- Repasamos la lista que le pedimos, y comenta cuales ha utilizado ella.
- Nos comenta que lleva mal que le pidan o le ofrezcan tabaco otros pacientes, hablamos con la TACE que tiene de apoyo en el turno de mañana y se compromete a decírselo a los pacientes al día siguiente en la reunión de Buenos Días.
- Revisamos la tabla, esta muy similar a la de la semana anterior.
- La semana que viene tiene que volver a rellenar al encuesta del primer día.



# Susan quiere dejar de fumar

- 5 semana -25 de febrero
  - Objetivo cumplido, es más a cumplido su propio objetivo, 10 cig/día.
  - Le regalo una pitillera, en la que solo entran 10 cigarros.
  - Es importante perder de vista el paquete de tabaco, le parece bien la idea, así solo tendrá el tabaco que puede fumar en el día.
  - Revisamos la tabla
  - Esta muy satisfecha con su evolución y agradecida por lo que le ayudamos.
- 6 semana – 3 de marzo
  - Esta semana ha estado más nerviosa y ha tenido problemas para reducir su consumo.
  - No iba a acudir a la cita conmigo, pero al encontrarme por el centro decide venir.
  - Tratamos como se siente y por qué cree que esta así.
  - Repetimos el test de dependencia y vemos que ha pasado de obtener 6 ptos , muy dependiente a tener 3, poco dependiente.
  - Esto la anima y nos marcamos como objetivo pasar a 7-8 cig/día.





# Susan quiere dejar de fumar

## • 7 semana – 11 de marzo

- Susan viene muy animada, me comenta que le fue muy bien repetir el test la pasada semana
- En la pitillera solo esta poniendo 7 cigarrillos, le felicito por lo bien que lo esta haciendo.
- Ahora puede pasar toda la mañana sin fumar
- Por la tarde lo lleva peor, porque esta más ociosa y pasa tiempo con otros pacientes que fuman.
- Quiere pasar a cinco la semana que viene.
- Se aproxima la fecha que se había propuesto para no fumar nada y piensa que vamos reduciendo muy despacio.
- Le pido que realice una lista, con el nombre de las personas que le apoyan en esta decisión y el grado de importancia que tienen para ella.
- Quedamos en una semana.



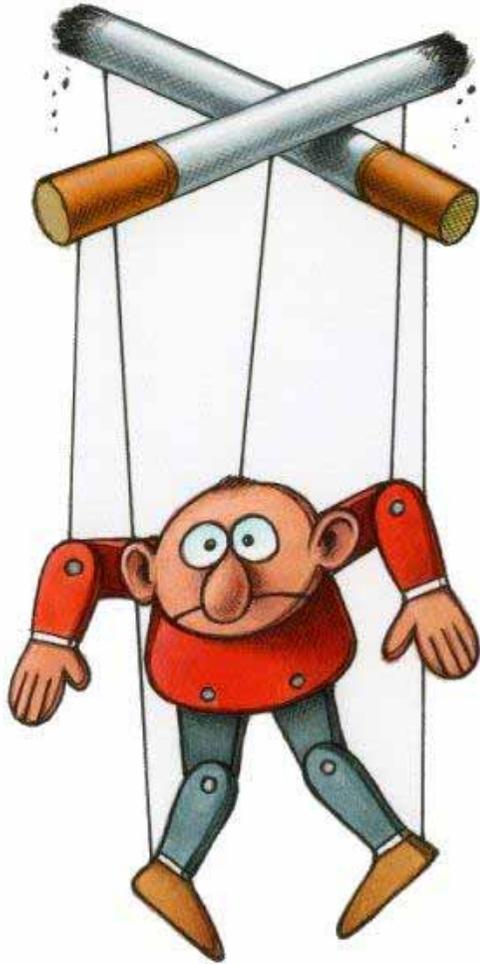
## • 8 semana – 17 de marzo

- Nada más llegar me comenta que esta fumando 3cig/ día que aunque pone 5 en la pitillera, todos los días le ha dado dos a un compañero al salir de terapia.
- Se muestra algo nerviosa, ya que se ha propuesto no fumar desde el día 19 de marzo, ya que se quiere ir a pasar 3 días con sus padres.
- Pretende demostrarles sus logros y que ha sido capaz de dejar de fumar, ante esto recuperamos la conversación que tuvimos al principio, remarcando que debe dejar de fumar por que ella quiere y sin tener que dar explicaciones a nadie.
- Leemos la lista que tenía que rellenar y sorprende que el apoyo más importante sea su hermano, con el que apenas tiene contacto, pero al que esta llamando en los últimos tiempos para contarle su progreso y este le esta animando bastante., eso le hace sentir mejor ya que creía que no le importaba.



# Susan quiere dejar de fumar

- 9 semana – 24 de marzo
- Acude a mi despacho y pese a que aun fuma 3 cig/día esta muy animada me asegura que aunque se ha pasado el fin de semana en casa y uno de los días no fumo, al tener poco que hacer ha tenido más ganas de fumar.
- Ahora se ha propuesto que en el próximo mes dejara de fumar por completo, se ha comprado cosas para hacer: un libro, un kit de costura y me comenta que eran cosas que había rellenado en una de las listas que le mande.



“ en algunos momentos fumo, por ocupar un tiempo y no pensar en otras cosas”  
- 3 semana -



En estas semanas Susan se ha mostrado muy motivada para dejar de fumar, esta aprendiendo a ocupar su tiempo en otras actividades y esta dejando de ser la marioneta del tabaco.

Susan lo va a conseguir, gracias a su animo y el apoyo que ha encontrado a su Alrededor.

Cada 31 de Mayo, la Organización Mundial de la Salud organiza el Día Mundial sin Tabaco, una iniciativa destinada a recordar los grandes perjuicios que acarrea el tabaco para la sociedad.

Desde la Red de Hospitales sin humo se fomentan actividades informativas, concursos y actividades deportivas encaminadas a ayudar a las personas a conocer sus hábitos de consumo y facilitarles ayuda para dejar de fumar, ese fue el caso de Susan.



MUCHAS GRACIAS