

 <p><b>CARMEN EMILIA OSPINA</b> Salud, bienestar y dignidad</p>	<p>DOCUMENTO DE APOYO <b>ESTRATEGIA DE LA 5 AS</b></p>				
<p><b>PROCESO:</b> GESTIÓN DEL RIESGO</p>	<p><b>CODIGO:</b> GDR-S4-D6</p>	<p><b>VIGENCIA:</b> 04/07/2023</p>	<p><b>V1</b></p>	<p><b>PÁGINA</b> 1 de 3</p>	

Intercambio de información y mensajes verbales, o como toda intervención comportamental para la cesación del tabaco. Es la intervención inicial una vez identificado el riesgo y debe ser aplicada desde la atención primaria. Se desarrolla, en cinco pasos:

**Paso 1 Averiguar (Ask):** Preguntar de manera rutinaria sobre el consumo de tabaco en todos los usuarios que accedan a los servicios de salud y registrar la información.

Preguntar de una manera amistosa:

- ¿Usted fuma?
- ¿Cuánto fuma?
- ¿Cuánto tarda desde que se levanta hasta que fuma su primer cigarrillo?
- ¿Quiere dejar de fumar?
- ¿Ha intentado alguna vez dejar de fumar?.
- ¿Qué pasó?- "¿Utiliza algún producto de tabaco?"

Registre en la historia clínica el consumo o exposición a tabaco.

**Paso 2 Asesorar (Assess):** El consejo al usuario se proporciona con fines preventivos en el caso de los no fumadores y como una estrategia pretratamiento para incrementar la disponibilidad al cambio. Tenga en cuenta lo siguiente las características del consejo:

- **Claro:** Dar información acerca del proceso de cesación, que le permita a la persona tomar la mejor decisión en favor de su salud.
  - Dejar de fumar es un proceso que requiere tiempo y esfuerzo.
  - Durante el proceso va a pensar en que no va a lograrlo, pero si es posible.
  - Es importante encontrar motivaciones personales suficientes para mantenerse en el proceso de cambio.
  - Cambiar está en sus manos y que cuenta con el apoyo de los profesionales y del sistema de salud.
- **Positivo:** Da a conocer los beneficios de abandonar una conducta no saludable como fumar. Beneficios de dejar de fumar en población general:
  - A los 20 minutos: la presión arterial, el ritmo del pulso y la temperatura se normalizan.
  - A las 8 horas: los niveles de monóxido de carbono en la sangre bajan y el nivel de oxígeno se normaliza.
  - A las 24 horas: el riesgo de un ataque cardíaco súbito disminuye.
  - A las 48 horas: las terminaciones nerviosas comienzan a regenerarse y los sentidos del olfato y el gusto se comienzan a normalizar.
  - De 2 semanas a 3 meses: mejora la circulación y se hace más fácil caminar. Los pulmones trabajan mejor y las heridas sanan más rápidamente.

*Buscamos la excelencia por su salud, bienestar y dignidad*

LÍNEA AMIGA  
863 2828

WHATSAPP  
304 384 99 92


  
ESE Carmen Emilia Ospina

 <p><b>CARMEN EMILIA OSPINA</b> Salud, bienestar y dignidad</p>	<p>DOCUMENTO DE APOYO <b>ESTRATEGIA DE LA 5 AS</b></p>				
<p><b>PROCESO:</b> GESTIÓN DEL RIESGO</p>	<p><b>CODIGO:</b> GDR-S4-D6</p>	<p><b>VIGENCIA:</b> 04/07/2023</p>	<p><b>V1</b></p>	<p><b>PÁGINA</b> 2 de 3</p>	

- De 1 a 9 meses: Los síntomas relacionados con el tabaquismo tales como tos, congestión nasal, fatiga, y dificultad respiratoria mejoran. Gradualmente ya no volverá a tener dificultad para respirar con las actividades diarias.
  - Al año de dejarlo: el riesgo de cardiopatía coronaria es la mitad que el de alguien que aún consume tabaco.
  - A los 5 años: la tasa de muerte por cáncer de pulmón y boca disminuye a la mitad comparado con un consumidor de tabaco.
  - A los 10 años: los riesgos de cáncer disminuyen. El riesgo de accidente cerebrovascular y cáncer pulmonar ahora son similares a los no fumadores.
- **Oportuna y personalizada:** A partir de las necesidades de acompañamiento, los fumadores que desean dejar de fumar y fumadores en proceso de cesación con reportes de recaídas, en este punto se valora la etapa de cambio. Las personas que se encuentren listas para el cambio deben ser canalizadas a los servicios especializados.
- **Entendimiento empático:** Es necesario recordar a la persona que es posible dejar de fumar y que para ello se le darán trucos concretos para lograrlo. Claves de la empatía:
- Crear un ambiente de confianza.
  - Expresar la disposición de ayuda si decide abandonar el consumo.
  - No juzgar el comportamiento de consumo de tabaco.
  - Conservar un lenguaje no verbal amable y cercano.
- **Especificidad:** Hacer mención a razones específicas para cada usuario, de acuerdo con sus intereses, grupo de edad y sexo (embarazadas, fetos, niños). Durante el consejo, el profesional debe mostrarse dispuesto e interesado en ayudar al usuario motivado en dejar de fumar y que el mismo usuario debe identificar las razones por las cuales desea hacerlo.

Si dentro del tiempo del consejo la persona no está interesada en dejar de fumar (considera no estar preparado), se debe indagar en el por qué no lo está.

La orientación dirigida a aumentar la motivación mediante la identificación de razones para dejar de fumar cigarrillo debe hacerse de forma permanente, especialmente cuando el profesional detecte que decrece la motivación del usuario frente a la cesación.

Estrategias para el incremento de motivación para dejar el tabaco:

*Buscamos la excelencia por su salud, bienestar y dignidad*

LÍNEA AMIGA  
863 2828

WHATSAPP  
304 384 99 92


  
ESE Carmen Emilia Ospina

 <p><b>CARMEN EMILIA OSPINA</b> Salud, bienestar y dignidad</p>	<p>DOCUMENTO DE APOYO <b>ESTRATEGIA DE LA 5 AS</b></p>				
<p><b>PROCESO:</b> GESTIÓN DEL RIESGO</p>	<p><b>CODIGO:</b> GDR-S4-D6</p>	<p><b>VIGENCIA:</b> 04/07/2023</p>	<p>V1</p>	<p>PÁGINA 3 de 3</p>	

- Resaltar la importancia de los beneficios de dejar de fumar: Mayor capacidad física, ahorro de dinero, mejor calidad de vida, evitar mal aliento, disminuye el riesgo de enfermedades.
- Resaltar recompensas a nivel estético: Dientes menos amarillos, recuperación de los sentidos del gusto y del olfato.

**Paso 3 Apreciar (Arrange):** Apreciar implica una valoración detallada de la disponibilidad al cambio y abandonar el consumo de tabaco, el profesional debe actuar según sea el caso, así:

- La persona solicita apoyo en la toma de decisión: El profesional debe mostrar su disposición para ayudarlo y entregar material informativo que facilite el balance.
- La persona necesita ayuda intensiva: Canalizar a un servicio especializado.
- Si el usuario es un adolescente o una mujer embarazada. Se proporciona información adicional acerca de los beneficios de dejar de consumir tabaco.
- La persona no desea dejar de fumar en ese momento: Se realiza una entrevista motivacional en la que se resaltan de nuevo las ventajas de dejar de consumir tabaco y se deja abierta la posibilidad de intentarlo más adelante con la ayuda profesional.

**Paso 4 Ayudar (Assist):** El profesional debe centrar la intervención en los recursos posibles con los que cuenta el usuario que se pueden convertir en factores que contribuyan a mantenerse en la cesación y ofrecer al usuario un plan para dejar de fumar que puede incluir: proveer información sobre los servicios de apoyo, proporcionar materiales complementarios de autoayuda, y otros recursos de referencia. El usuario que ha manifestado su deseo de cambio debe ser canalizado a un servicio especializado para la atención de la dependencia.

**Paso 5 Arreglar:** Corresponde a la etapa de mantenimiento de la abstinencia, a partir del seguimiento que debe realizarse al paciente.

- Para todos los pacientes:
  - Identificar los problemas ya encontrados y anticipar los desafíos.
  - Recordar a los pacientes el apoyo social disponible.
  - Evaluar el uso y los problemas de la medicación.
  - Programar el siguiente contacto de seguimiento.
- Para pacientes abstinentes:
  - Felicitarlos por su éxito.
- Para los pacientes que han usado tabaco de nuevo:
  - Recuérdeles que vean la recaída como una experiencia de aprendizaje.
  - Revisar las circunstancias y lograr un nuevo compromiso.
  - Enlace con un tratamiento más intensivo si está disponible.

*Buscamos la excelencia por su salud, bienestar y dignidad*

LÍNEA AMIGA  
863 2828

WHATSAPP  
304 384 99 92


  
ESE Carmen Emilia Ospina



CARMEN EMILIA OSPINA  
Salud, Bienestar y Dignidad

DOCUMENTO DE APOYO  
ESTRATEGIA DE LA 5 AS



PROCESO:  
GESTIÓN DEL RIESGO

CODIGO: GDR-S4-D6

VIGENCIA: 04/07/2023

V1

PÁGINA 4 de 4

CONTROL DE CAMBIOS

Versión	Descripción el Cambio	Fecha de aprobación
1	Elaboración del documento: Se elabora documento con el fin de dar cumplimiento al programa para la cesación del consumo de tabaco y atención del tabaquismo en la ESE Carmen Emilia Ospina y así mismo obtener una mejora continua en el subproceso "Enfermedades respiratorias crónicas".	04/07/2023
<p><i>Heidy Tatiana Sierra M</i> Nombre: Heidy Tatiana Sierra Méndez. Agremiada Asistir.</p> <p><i>Evelyn Karolina García Polanco</i> Nombre: Evelyn Karolina García Polanco. Agremiada Asistir.</p>	<p><i>Irma Susana Bermúdez</i> Nombre: Irma Susana Bermúdez Acosta Contratista del área garantía de la Calidad.</p>	<p><i>Ingrity Alexandra Suarez Castro</i> Nombre: Ingrity Alexandra Suarez Castro. Cargo: Subgerente Técnico Científica.</p>
Elaboró	Revisó	Aprobó

Buscamos la excelencia por su salud, bienestar y dignidad

LÍNEA AMIGA  
863 2828

WHATSAPP  
304 384 99 92

Facebook Instagram YouTube  
ESE Carmen Emilia Ospina