

 <p><b>ESE</b> CARMEN EMILIA OSPINA Salud, bienestar y dignidad</p>	<p>DOCUMENTO DE APOYO <b>ESTRATEGIA DE LA 5R: INCREMENTANDO LA MOTIVACIÓN PARA DEJAR DE FUMAR</b></p>			
<p><b>PROCESO:</b> GESTIÓN DEL RIESGO</p>	<p><b>CODIGO:</b> GDR-S4-D7</p>	<p><b>VIGENCIA:</b> 04/07/2023</p>	<p>V1</p>	<p>PÁGINA 1 de 3</p>

Esta estrategia es útil para trabajar con aquellas personas que no desean hacer el intento de dejar de fumar “ahora”, o sea, a quienes están en las etapas de precontemplación y contemplación.

La 5R, es una intervención motivacional que se puede implementar después de haber AVERIGUADO que el paciente es fumador y que no está motivado a dejar de fumar, al menos no antes de un mes, y se emplea al ACONSEJAR. Permite personalizar el Consejo y Ayuda a aumentar el nivel de motivación hacia la cesación del consumo.

- Si el paciente no quiere dejar el tabaco (no creo que sea importante), por favor, dedicar más tiempo a los "Riesgos" y "recompensas".
- Si el paciente quiere dejar el tabaco; pero no cree que pueda dejar de fumar con éxito (no se siente confiado en su capacidad para dejar de fumar), por favor dedicar más tiempo a las "Obstáculos".
- Si los pacientes no están listos para dejar de fumar, terminar positivamente con una invitación para que vengan de nuevo a usted si cambian de opinión.

5R	ESTRATEGIA IMPLEMENTACIÓN	EJEMPLO
Relevancia	Incentivar al paciente a que defina por qué es tan relevante para él dejar de fumar, siendo tan específico como sea posible. La información motivacional tiene mayor impacto si es relevante para el estado o riesgo de salud específico del paciente, de su familia o de su situación social (ejemplo: tener niños en la casa, edad, género, intentos de abandono previo, resistencias personales al abandono del hábito).	MD: ¿Cuáles son sus razones para dejar de fumar? P: "Supongo que fumar es malo para mi salud."
Riesgos	Los riesgos de este paciente: el clínico debería conducirlo a identificar las posibles consecuencias negativas del uso del tabaco. Debería sugerir y remarcar aquellas que parecen ser más relevantes para el paciente. Enfatizar que el consumo de otros productos de tabaco (puros o pipas) no elimina ni reducen los riesgos. Riesgos agudos: falta de aire, exacerbación del asma, daños en el embarazo, impotencia, infertilidad.	MD: "¿Qué sabe usted acerca de los riesgos a su salud por fumar? Lo que más le preocupa?" P: "Sé que causa cáncer. Eso debe ser horrible". MD: "Eso es correcto - el riesgo de cáncer es muchas veces mayor entre los fumadores".

Buscamos la excelencia por su salud, bienestar y dignidad

LÍNEA AMIGA  
863 2828

WHATSAPP  
304 384 99 92

f i o y  
ESE Carmen Emilia Ospina



CARMEN EMILIA OSPINA  
Salud, bienestar y dignidad

DOCUMENTO DE APOYO  
**ESTRATEGIA DE LA 5R: INCREMENTANDO  
LA MOTIVACIÓN PARA DEJAR DE FUMAR**



PROCESO:  
GESTIÓN DEL RIESGO

CODIGO: GDR-S4-D7

VIGENCIA: 04/07/2023

V1

PÁGINA 2 de 3

	<p>Riesgos a largo plazo: infarto, accidente vascular encefálico, cáncer de pulmón y muchos otros, EPOC, discapacidad.</p> <p>Riesgos ambientales: mayor riesgo de cáncer de pulmón de su pareja, mayores probabilidades que sus hijos fumen, asma, otitis, infecciones respiratorias en niños.</p>	
Recompensas	<p>Pida al paciente identificar potenciales beneficios pertinentes por dejar el tabaco.</p> <p>Ejemplos de recompensas que podrían incluir:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mejora su salud;</li> <li>- La comida tendrá mejor sabor;</li> <li>- Mejora el sentido del olfato;</li> <li>- Ahorra dinero;</li> <li>- Sentirse mejor consigo sí mismo;</li> <li>- Hogar, el coche, la ropa y el aliento olerán mejor;</li> <li>- Establecer un buen ejemplo para los niños y la disminución de la probabilidad de que fumen en un futuro;</li> <li>- Tener bebés y los niños más sanos;</li> <li>- Mejor sensación física;</li> <li>- Un mejor desempeño en las actividades físicas.</li> <li>- Mejora la apariencia, como la reducción de las arrugas / envejecimiento de piel y los dientes más blancos.</li> </ul> <p>MD: "¿Sabes cómo dejar de fumar lo haría afectar su riesgo de cáncer? "</p> <p>P: "supongo que sería más exitosa si dejo de fumar".</p> <p>MD: "Sí, y si no pasó mucho tiempo para disminuir el riesgo. Pero es importante dejar de fumar lo antes posible.</p>	<p>MD: "¿Sabes cómo dejar de fumar lo haría afectar su riesgo de cáncer? "</p> <p>P: "supongo que sería más exitosa si dejo de fumar".</p> <p>MD: "Sí, y si no pasó mucho tiempo para disminuir el riesgo. Pero es importante dejar de fumar lo antes posible.</p>
Resistencias u obstáculos	<p>Pida al paciente identificar los obstáculos o impedimentos para dejar de fumar y proporcionar tratamiento (consejería, medicación) que podría superar los obstáculos.</p> <p>Las barreras típicas pueden incluir:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Los síntomas de abstinencia;</li> <li>- Miedo al fracaso;</li> <li>- El aumento de peso;</li> <li>- Falta de apoyo;</li> </ul>	<p>MD: "Entonces, ¿qué sería difícil para usted al dejar de fumar? "</p> <p>P: "Antojos - que sería horrible!"</p> <p>MD: "Podemos ayudar con eso. Podemos darle terapia de reemplazo de nicotina (NRT) que puede reducir los</p>

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 5R: INCREMENTANDO LA MOTIVACIÓN PARA DEJAR DE FUMAR</b></p>			
<p><b>PROCESO:</b> GESTIÓN DEL RIESGO</p>	<p><b>CODIGO:</b> GDR-S4-D7</p>	<p><b>VIGENCIA:</b> 04/07/2023</p>	<p>V1</p>	<p>PÁGINA 3 de 3</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Depresión;</li> <li>- Disfrute de tabaco;</li> <li>- Estar cerca de otros consumidores de tabaco;</li> <li>- Un conocimiento limitado de opciones de tratamiento eficaces.</li> </ul>	<p>antojos". P: "¿Esto realmente funciona? MD: "Usted todavía necesita fuerza de voluntad, pero el estudio demuestra que NRT puede duplicar sus posibilidades de dejar de fumar con éxito.</p>
<p>Repetición</p>	<p>Repetición del mensaje motivacional en cada encuentro: esta intervención motivacional debería ser repetida cada vez que un paciente no motivado concurre a algún servicio de salud. Los fumadores que han fallado en los intentos anteriores de abandono deben saber que la mayoría de las personas tienen que hacer repetidos intentos antes de lograr éxito.</p>	<p>MD: "Así que, ahora que hemos tenido una charla, vamos a ver si se siente de manera diferente. Puedes responder a estas preguntas otra vez ...? " Volver a la etapa Evaluar del 5ª: Si está listo, proceder con la 5A. No está listo, intervención final positivamente diciendo "Esta en un difícil proceso, pero yo sé que usted puede conseguirlo y estoy aquí para ayudarle".</p>

*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 5R: INCREMENTANDO  
LA MOTIVACIÓN PARA DEJAR DE FUMAR**



PROCESO:  
GESTIÓN DEL RIESGO

CODIGO: GDR-S4-D7

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><b>Elaboró</b></p>	<p><i>Irma Susana Bermúdez</i> Nombre: Irma Susana Bermúdez Acosta Contratista del área garantía de la Calidad.</p> <p><b>Revisó</b></p>	<p><i>Ingry Alexandra Suarez Castro</i> Nombre: Ingry Alexandra Suarez Castro. Cargo: Subgerente Técnico Científica.</p> <p><b>Aprobó</b></p>

Buscamos la excelencia por su salud, bienestar y dignidad

LÍNEA AMIGA  
863 2828

WHATSAPP  
304 384 99 92

f @  
ESE Carmen Emilia Ospina