

 CARMEN EMILIA OSPINA Salud, bienestar y dignidad	DOCUMENTO DE APOYO MODELO TRANSTEORICO PROCHASKA Y DICLEMENTE			
PROCESO: GESTIÓN DEL RIESGO	CODIGO: GDR-S4-D9	VIGENCIA: 04/07/2023	V1	PÁGINA 1 de 2

Este modelo fue inicialmente utilizado para predecir el abandono del tabaquismo en fumadores. Este modelo concibe el cambio de conducta como un proceso relacionado con el progreso a través de una serie de cinco estados. Es una estrategia transversal que se combina con la consejería breve, evalúa la fase de abandono en la que se encuentra la persona.

El dejar de fumar no sucede en un paso, la gente progresa a través de cinco etapas hasta el éxito. El paso a través de las etapas ocurre cuando la gente utiliza los procesos del cambio. El progreso en las etapas tempranas depende del balance de decisión que tome la persona (balance entre pros y contras de dejar de fumar), Iniciar y mantener la cesación tabáquica requiere un sentido suficiente de confianza (autoeficacia). Las etapas que se evalúan desde este modelo son:

A. Pre-contemplación: En esta etapa la persona no ha considerado seriamente la idea de cambiar la conducta. El fumador piensa que a él el tabaco no le perjudica y no está preocupado por el tema. Nunca se ha planteado la posibilidad de dejar de fumar. Esta etapa es típica en fumadores jóvenes sanos, aunque no siempre lo son, ya que muchos de ellos han perdido la confianza en sus capacidades para lograr dejar de fumar a causa del fracaso en sus intentos previos. Cuando se le pregunta si estaría dispuesta a dejar de fumar en los próximos 6 meses, contesta de forma negativa.

B. Contemplación: La persona fumadora reconoce que fumar tiene consecuencias negativas para la salud y se plantea dejar de fumar en los próximos 6 meses. En esta etapa el fumador está ambivalente, por una parte considera la necesidad de dejar de fumar, pero por otra no se encuentra en condiciones de hacerlo antes de seis meses. Tiene una serie de temores y las ventajas de dejar de fumar las siente lejanas y no suficientes para compensar las desventajas que implica para sí, el abandono del hábito de fumador.

C. Preparación: La persona tiene un planteamiento serio de cambio, generalmente asociado a la aparición de síntomas o a experiencias cercanas de enfermedades o muertes relacionadas con el tabaco. En esta etapa, el fumador piensa que debe y puede dejar de fumar, es capaz de fijar una fecha y de plantearse cómo hacerlo en los próximos 30 días. Tienen un nivel de motivación alto y hacen cosas para lograr mejorar su autoconfianza en el logro.

D. Acción: La persona está realizando los pasos necesarios para cambiar. Aquí el fumador pone en práctica las estrategias aprendidas y desarrolla los planes que ha hecho con anterioridad para no fumar. Esta fase continúa hasta 6 meses después de la fecha de

Buscamos la excelencia por su salud, bienestar y dignidad

LÍNEA AMIGA
863 2828

WHATSAPP
304 384 99 92

f i y t u
ESE Carmen Emilia Ospina

 CARMEN EMILIA OSPINA Salud, bienestar y dignidad	DOCUMENTO DE APOYO MODELO TRANSTEORICO PROCHASKA Y DICLEMANTE			
PROCESO: GESTIÓN DEL RIESGO	CODIGO: GDR-S4-D9	VIGENCIA: 04/07/2023	V1	PÁGINA 2 de 2

abandono del tabaco. Puede sufrir “caídas” cortas que puede superar si cuenta con las capacidades suficientes y el apoyo social adecuado.

E. Mantenimiento: La persona lleva más de seis meses sin fumar y está evitando las recaídas para lo cual ha introducido cambios en su estilo de vida. Un año después de dejar de fumar se convierte en exfumador

F. Recaída: El fumador repite la conducta que había intentado cambiar

PREGUNTA	RESPUESTA	FASE
Usted fuma habitualmente?	Sí	Fumador
	No, lo he dejado en los últimos 6 meses.	Acción
	No, lo he dejado hace más de 6 meses.	Mantenimiento
	No, no he fumado nunca.	No fumador
PREGUNTA (Solo para fumadores)	RESPUESTA	FASE
Está pensando seriamente en dejar de fumar?	Sí, en los próximos 30 días	Preparación
	Sí, en los próximos 6 meses	Contemplación
	Sí, en más de 6 meses o no lo estoy pensando.	Pre contemplación

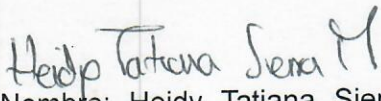
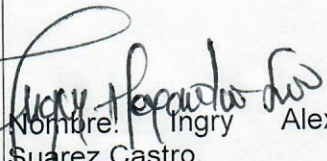
Buscamos la excelencia por su salud, bienestar y dignidad

LÍNEA AMIGA
863 2828

WHATSAPP
304 384 99 92


 ESE Carmen Emilia Ospina

 CARMEN EMILIA OSPINA Salud, bienestar y dignidad	DOCUMENTO DE APOYO MODELO TRANSTEORICO PROCHASKA Y DICLEMENTE			
PROCESO: GESTIÓN DEL RIESGO	CODIGO: GDR-S4-D9	VIGENCIA: 04/07/2023	V1	PÁGINA 3 de 3

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
 Nombre: Heidi Tatiana Sierra Méndez. Agremiada Asistir.	 Nombre: Irma Susana Bermúdez Acosta Contratista del área garantía de la Calidad.	 Nombre: Ingrid Alexandra Suarez Castro. Cargo: Subgerente Técnico Científica.
 Nombre: Evelyn Karolina García Polanco. Agremiada Asistir.	Revisó	Aprobó
Elaboró		

Buscamos la excelencia por su salud, bienestar y dignidad

LÍNEA AMIGA
863 2828

WHATSAPP
304 384 99 92



 ESE Carmen Emilia Ospina