



Programa de prevención y tratamiento del tabaquismo

PROMOCIÓN DE LA SALUD

Programa de prevención y tratamiento del tabaquismo

El tabaquismo es el mayor problema sanitario del mundo. El tabaco es la causa de múltiples tipos de cáncer, complicaciones del embarazo, enfermedades cardiovasculares, así como de enfermedad pulmonar obstructiva crónica y otros problemas de salud. Por lo tanto, el abandono de su consumo contribuye a mejorar la salud de los trabajadores y su calidad de vida. Conseguirlo es mucho más fácil con ayuda de profesionales sanitarios. Por ello, **Cualtis** ofrece un **PROGRAMA DE PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DEL TABAQUISMO** a los fumadores que se han decidido a dejar de fumar.

¿Qué elementos terapéuticos se incluyen en el programa?

- Técnicas psicológicas en terapia grupal. Se trabaja con grupos de 12-15 personas.
- Tratamiento farmacológico individualizado.
- Consejos de educación para la salud.
- Estrategias de mantenimiento de la abstinencia.
- Prevención de recaídas.
- Control de ganancia de peso.

Nuestro programa consiste en el cumplimiento de las siguientes etapas:

ETAPA 1

Reunión informativa en la empresa con los trabajadores.

ETAPA 2

Entrega de un cuestionario autoadministrado para la selección de los candidatos a participar en el programa. En el cuestionario autoadministrado se incluyen test como el *Richmond*, *Fagerström* y el de *Glover-Nilsson* modificado.

ETAPA 3

Evaluación clínica en consulta de los casos seleccionados (en fases de contemplación, preparación o acción), junto con la recogida de datos sociodemográficos, historial clínico general, historia del hábito tabáquico y cooximetría. También se podrán tener en cuenta otros estudios en caso de que la situación clínica así lo requiera.

ETAPA 4

Incluye 11 sesiones de grupo desarrolladas durante un año. En el siguiente esquema se muestran las frecuencias y los temas que se tratan en cada sesión:

1ª SESIÓN SEMANA 1 Preparación del día D. Síndrome de abstinencia	2ª SESIÓN SEMANA 2 Se puede estar sin fumar Técnicas de relajación	3ª SESIÓN SEMANA 3 Tabaco y salud	4ª SESIÓN SEMANA 4 Control de peso
5ª SESIÓN SEMANA 5 Alteraciones del estado de ánimo asociadas al dejar de fumar	6ª SESIÓN SEMANA 6 5 SEMANAS SIN FUMAR Cuándo se producen recaídas Situaciones de riesgo	7ª SESIÓN SEMANA 8 7 SEMANAS SIN FUMAR Vida saludable Ejercicio, alimentación, etc.	
8ª SESIÓN SEMANA 14 3 MESES SIN FUMAR Dependencia psicológica	9ª SESIÓN SEMANA 27 6 MESES SIN FUMAR Costes asociados al tabaquismo: sociales, personales	10ª SESIÓN SEMANA 40 9 MESES SIN FUMAR Pandemia del tabaquismo	11ª SESIÓN SEMANA 52 12 MESES SIN FUMAR Tabaquismo pasivo

ETAPA 5

Seguimiento. Se contacta con los participantes que han concluido el programa cada seis meses durante el primer año y luego una vez al año para conocer si mantienen la abstinencia y en caso contrario invitarles a retomar el programa.

