

Plan para Dejar El Tabaco

Ayude a las personas que usan tabaco:

1. Escogiendo una fecha para dejar el tabaco:

____/____/____

2. Identificando familiares o amigos que lo pueden apoyar:

3. Dando información sobre técnicas para dejar el tabaco: Las personas que han dejado de usar tabaco dicen que estas técnicas son muy útiles:

- Practique las técnicas del folleto:
- Prepárese para dejar el tabaco.
- Mantenga el folleto: Evitando las
- recaídas con usted para usarlo después
- de dejar el tabaco.

4. Entregando información sobre medicamentos: Excepto a personas con enfermedades graves, mujeres embarazadas o dando pecho (amamantando), menores de 18 años, o personas que fuman menos de 10 cigarros diarios.

5. Ofreciendo materiales educativos de autoayuda

6. Refiriendo a otros servicios para dejar el tabaco mediante la: Línea de Ayuda para Fumadores de Arizona

(Arizona Smokers' Helpline)

1-800-55-66-222

o al:

Proyecto Local:

Las Cinco A

Averiguar

"¿Usted fuma cigarros?"
 "¿Usa usted tabaco de mascar?"

Sí

No

¡Felicitaciones!

Aconsejar

Aconseje a la persona que debe buscar ayuda para dejar el tabaco

Aclarar

¿Está dispuesto(a) a dejar el tabaco en los siguientes 30 días?

No

Sí

Ayudar

NO quiere dejar el tabaco

1. Ofrecer materiales educativos de autoayuda
2. Recordar a la persona que usted continuaría preguntándole porque es parte de su trabajo

SI quiere dejar el tabaco

Plan para dejar el tabaco

1. Fecha para dejar el tabaco
2. Apoyo de familiares y amigos
3. Técnicas para dejar el tabaco
4. Información sobre medicamentos
5. Materiales educativos de autoayuda
6. Referir a clases para dejar el tabaco

Arreglar

(intervenciones de seguimiento)

Comuníquese con las personas después de la fecha escogida para dejar el tabaco



GUÍA PARA INTERVENCIONES BREVES

Este folleto se usa para las intervenciones breves que usted realiza con personas en su comunidad.



©2004 State of Arizona
 Financiado por Arizona Department of Health Services
 Arizona Tobacco Education and Prevention Program
 Preparado por el HealthCare Partnership
 The University of Arizona

Comience Aquí

Paso 1: AVERIGÜE si la persona usa tabaco,

- "¿Fuma cigarrros?"
- "¿Usa tabaco de mascar?"

Recomendaciones:

1. Tenga un sistema para recordar.
 Averiguar debe ser parte de su rutina
 diaria.
2. Diga a la persona que usted pregunta
 porque lo aprecia y porque es parte de
 su trabajo.
3. No juzgue a la persona que no quiere
 dejar el tabaco.

Paso 2: ACONSEJE a todas las personas que deben dejar de usar tabaco.

Recomendaciones:

1. **Relevante:** el consejo debe adaptarse a
 la situación de la persona.
2. **Riesgos:** ¿Cuáles riesgos tiene esta
 persona si continua usando tabaco?
3. **Recompensas:** ¿Cómo se beneficiará
 esta persona al dejar de usar tabaco?
4. **Resistencias:** ¿Qué barreras identifica
 esta persona para dejar de usar tabaco?
5. **Repetir:** este consejo cada vez que se
 pone en contacto con la persona.

Paso 3: ACLARE si la persona está dispuesta a hacer un intento para dejar el tabaco.

Recomendaciones:

1. **Pregunte:** ¿Está usted dispuesta a dejar
 el tabaco en los próximos 30 días?

Si...

La persona **no está dispuesta a dejar el tabaco** o
no quiere escoger una fecha para dejar de usarlo
este mes:

Paso 4: AYUDE a la persona para que decida dejar el tabaco en el futuro.

Recomendaciones:

1. La persona que no está dispuesta a dejar el
 tabaco hoy, puede estarlo la próxima vez.
2. No presione a la persona para que deje el
 tabaco.
3. Ofrezca materiales educativos de autoayuda
 para motivar a estas personas.

Paso 5: ARREGLE intervenciones de seguimiento.

Recomendaciones:

1. Diga a la persona que usted estará dispuesto
 a ayudarlo cuando él o ella esté listo para
 dejar el tabaco.
2. Informe a la persona que, porque es muy
 importante para la salud, usted continuará
 preguntando sobre el uso de tabaco en el
 futuro.

Si...

La persona **está dispuesta a escoger una
fecha para dejar el tabaco** este mes:

Paso 4: AYUDE a la persona para que elabore un plan para dejar el tabaco.

Recomendaciones:

1. Use el Plan para dejar el tabaco durante
 esta intervención.
2. Manténgalo sencillo. Evite dar muchos
 consejos o tratar de resolver todos los
 problemas de la persona.
3. Refiera a la persona a otros servicios
 (como la Línea de Ayuda para
 Fumadores de Arizona) para que lo
 apoyen y aconsejen en su intento por
 dejar el tabaco.

Paso 5: ARREGLE intervenciones de seguimiento.

Recomendaciones:

1. Use un procedimiento sencillo para
 recordar las intervenciones de
 seguimiento.
2. Arregle intervenciones de seguimiento,
 en persona o por teléfono, dentro de la
 primera semana después de la fecha
 escogida para dejar el tabaco.
3. Felicite a las personas que se
 mantuvieron sin usar tabaco y apoye a
 las que sufrieron una recaída. ¡Tenga
 una actitud positiva!

Todas Las Personas En Cada Encuentro

No Está Dispuesta A Dejar El Tabaco

Está Dispuesta A Dejar El Tabaco