

# Diseñando un Programa para Dejar de Fumar en las Comunidades de los Centros de Salud (Sesión 4 de 4)

National Center for Health in Public Housing



National Center for Health in Public Housing



# National Center for Health in Public (Centro Nacional para la Salud en Viviendas Públicas)

- Este seminario web cuenta con el apoyo de la Administración de Recursos y Servicios de Salud (HRSA) del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (HHS) como parte de una adjudicación por un total de \$668,800 con un 0% financiado con fuentes no gubernamentales. El contenido es el del autor o autores y no representa necesariamente los puntos de vista oficiales de la HRSA, el HHS o el gobierno de los EE. UU., ni un respaldo. Para obtener más información, visite [HRSA.gov](https://www.hrsa.gov).
- La misión del Centro Nacional para la Salud en Viviendas Públicas (NCHPH, por sus siglas en inglés) es fortalecer la capacidad de los centros de salud de Atención Primaria de Viviendas Públicas (PHPC, por sus siglas en inglés) financiados por el gobierno federal y otros concesionarios de centros de salud mediante la capacitación y una variedad de asistencia técnica.



# Ponentes y moderadores



**Jose Leon, MD**  
Director Médico



**Fide Pineda Sandoval, CHES**  
Gerente de Capacitación y  
Asistencia Técnica



**Chantel Murray, MA**  
Gerente de  
Comunicaciones

# Recordatorio

- Todos los participantes serán silenciados al entrar
- Participar en el chat
- Levante la mano si desea reactivar el sonido
- La reunión está siendo grabada
- Las diapositivas y el enlace de grabación se enviarán por correo electrónico

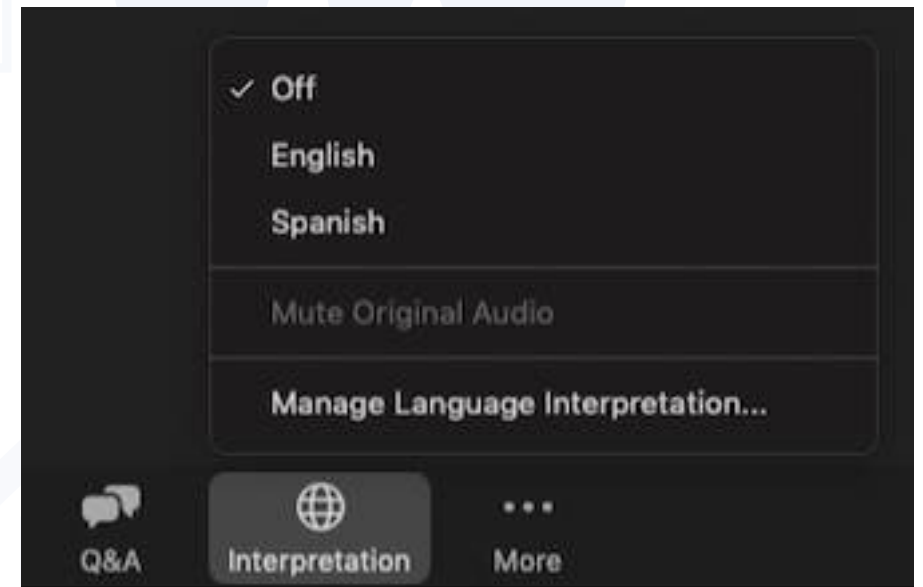


Video Conference via

**zoom**

# Instrucciones para Interpretación en Zoom

1. Seleccione el botón "Interpretación" en la parte inferior de la pantalla. Se muestra como un icono de globo.
2. Al seleccionar el botón "Interpretación", haga clic en "Español o Spanish" y luego haga clic en la opción "Silenciar audio original o Mute original audio" al final de esa lista. Esto le permitirá escuchar al intérprete de Español mientras otras voces están silenciadas.
3. Preguntas o comentarios también pueden ser sometidas en el chat en Español.



# Ejercicio Interactivo

1. Ocurre cuando el flujo de sangre en el corazón se disminuye o es bloqueado

A/ Infarto

2. Objeto hecho específicamente para fumar tabaco

A/ Pipa

3. Enfermedad respiratoria en niños que se agrava por el humo de segunda mano

A/ Asma

4. Sustancia activa en el tabaco

A/ Nicotina

5. Cáncer número uno asociado a fumar

A/ Pulmón

6. Tipo de entrevista usada para ayudar a pacientes fumadores

A/ Motivacional

7. Instrumento utilizado para calentar o vaporizar el tabaco y después fumarlo

A/ Hookah

8. Ocurre mientras alguien respira el humo sacado por los fumadores

A/ Humo de segunda mano



# Manejo del estrés

- Ejercicio. Refiera a las partes interesadas a los programas locales apropiados. (Aeróbicos, entrenamiento personal, entrenamiento con pesas, etc.)
- Visualización. Pida a cada miembro del grupo que visualice una situación estresante. Pídeles que manejen con éxito la situación sin un cigarrillo.
- Separa el cigarrillo de la situación. Solicite situaciones estresantes específicas de los miembros del grupo. Desafíe al grupo a demostrar que fumar les habría ayudado a lidiar con esa situación. Pregunte: "¿De qué manera el tabaquismo mejoraría esta situación?". Recuerde al grupo que todo problema tiene una solución que no implica fumar.
- Rompe el mito. Desafía la creencia de que hay algún ingrediente en un cigarrillo que calma o relaja. Recuérdele a cada miembro del grupo que siempre ha lidiado con su propio estrés.
- Permita un tiempo de "descanso" todos los días. Escucha una cinta de meditación o relajación. Hazte un masaje una vez a la semana.
- Refiera a las partes interesadas a los programas locales de manejo del estrés.

# Asesoría

- La incapacidad para lidiar con el estrés es la razón número uno de
- recaída de los individuos que fuman, por lo que enseñar a los miembros del grupo a lidiar con el estrés de una manera saludable será un enfoque principal de la el resto de las sesiones grupales. Si puede, recomiende a las personas a un programa formal de manejo del estrés.



# Técnica de relajación

**Busca** un lugar donde puedas estar solo.

**Siéntese** en una silla cómoda o acuéstese en el suelo

**Piensa** en una palabra corta o en un sonido que puedas decir repetidamente

**Cierra** los ojos

**Libera** cualquier tensión en tu cuerpo apretando ese músculo y luego soltándolo

**Comienza** a respirar profunda y lentamente, inhalando el aire por la nariz y dejándolo salir por la boca. Di tu palabra especial una y otra vez para ti mismo mientras exhalas.

**Haga** esto durante quince a veinte minutos al día

**Practicar.** No te preocupes si al principio tienes problemas para soltar y despejar tu mente. Al igual que todo lo demás, se volverá más fácil con la práctica

# Visualización

1. Para empezar, busca un espacio tranquilo y cómodo para sentarte o acostarte sin distracciones.
2. Cierra los ojos y respira profundamente para relajar el cuerpo y la mente.
3. Comience a visualizarse en un ambiente libre de humo, participando en actividades que le brinden alegría y satisfacción.
4. Imagina la sensación de aire fresco llenando tus pulmones, tu cuerpo sintiéndose saludable y

# Meditación Caminando

- Busque un lugar tranquilo y pacífico al aire libre donde pueda caminar sin distracciones. Comience caminando cómodamente, concentrándose en las sensaciones de sus pies a medida que entran en contacto con el suelo. Observa el movimiento rítmico de tu cuerpo, la sensación del aire contra tu piel y las imágenes y sonidos a tu alrededor.
- A medida que surjan pensamientos o antojos, reconócelos sin juzgarlos y lleva suavemente tu atención al momento presente, caminando y observando. Abraza la experiencia de cada paso, permitiendo que te ancle en el presente y disuelva cualquier impulso negativo.

# Prevención de recaídas/Mantenimiento de la capacidad de dejar de fumar

- Aborda las emociones negativas. Redirija al miembro del grupo para que se concentre en el éxito de la renuncia en lugar del "fracaso" de la cancelación.
- Tenga mucho cuidado de no hacer que el desliz en sí parezca positivo. Si lo haces, solo volverán a resbalar.
- Una vez que hayas lidiado con éxito con la emoción negativa, elabora una estrategia sobre técnicas de afrontamiento específicas para esa situación de resbalón.
- Obtenga una breve descripción del escenario de deslizamiento para ayudar a la sesión de estrategia.

# Ayuda, ¿estoy fumando de nuevo?

¿Qué puedes hacer para volver a encarrilarte?

¿Qué funcionó?

¿Cuál era el problema?

¿Qué otra cosa podría haber hecho?

Mi día para dejar de fumar es \_\_\_\_\_

# Casos para Discutir

1/ RC es un camionero de 34 años que busca información sobre el uso de cigarrillos electrónicos. Informa que su médico de atención primaria, que está tratando la diabetes de RC, le recomendó dejar de fumar. RC menciona que sus amigos han estado tratando de dejar de fumar cigarrillos a través de cigarrillos electrónicos. Se muestra escéptico, pero pregunta por las últimas recomendaciones. ¿Qué recomendaciones tienes?

2/ VH es una mujer de 40 años que recientemente discutió sobre dejar de fumar con su médico de atención primaria (PCP) y está recogiendo parches y chicles de reemplazo de nicotina. Aunque su médico de cabecera le había informado sobre los productos de terapia de reemplazo de nicotina y cómo funcionan, ella pregunta si hay algo que pueda usar en su teléfono inteligente o alertas que puede organizar para ayudarla a controlar los antojos y cumplir con su plan para dejar de fumar. ¿Qué recomendaciones tienes?



# Sesión de preguntas y respuestas



# Complete nuestra encuesta de evaluación posterior



# Visite nuestro sitio web en NCHPH.org

- ¡Acceda a nuestras últimas publicaciones, seminarios web, colaboraciones de aprendizaje y más!



The screenshot shows the NCHPH website header with the logo and tagline: "The National Center for Health in Public Housing - Enhancing Health Care Delivery for Residents of Public Housing". Navigation links include HOME, FOCUS AREAS, RESEARCH & DATA, TRAINING & EVENTS, RESOURCE LIBRARY, ABOUT, and CONTACT US. The main content area features a blue banner for the "2024 Public Housing Demographic Fact Sheet" with a text box stating: "The National Center for Health in Public Housing (NCHPH) has released an updated fact sheet featuring the latest statistics on public housing residents. It includes data on general demographics, families with children, seniors, individuals with disabilities, income levels, and health status. To view/download the publication, click on the link below." A button below the text says "Click Here to View/Download Publication". At the bottom of the page, a blue footer contains the text "Welcome to The National Center for Health in Public Housing" and a "READ MORE" button.

# Contact Us

**Robert Burns**

Program Director  
Bobburns@namgt.com

**Jose Leon, M.D.**

Manager of Clinical Quality  
jose.leon@namgt.com

**Kevin Lombardi, M.D., M.P.H.**

Manager of Policy, Research, and Health  
Promotion  
Kevin.lombardi@namgt.com

**Fide Pineda Sandoval, C.H.E.S.**

Training and Technical Assistance Manager  
Fide@namgt.com

**Chantel Murray, M.A.**

Manager of Communications  
Cmoore@namgt.com

Please contact our team for Training and  
Technical Support  
703-812-8822

**Olajumoke Oladipo, MPH**

Health Communications and Research Analyst  
Olajumoke@namgt.com



National Center for Health in Public Housing

Thank you!

