

# Diseñando un Programa para Dejar de Fumar en las Comunidades de los Centros de Salud (Sesión 1 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](http://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

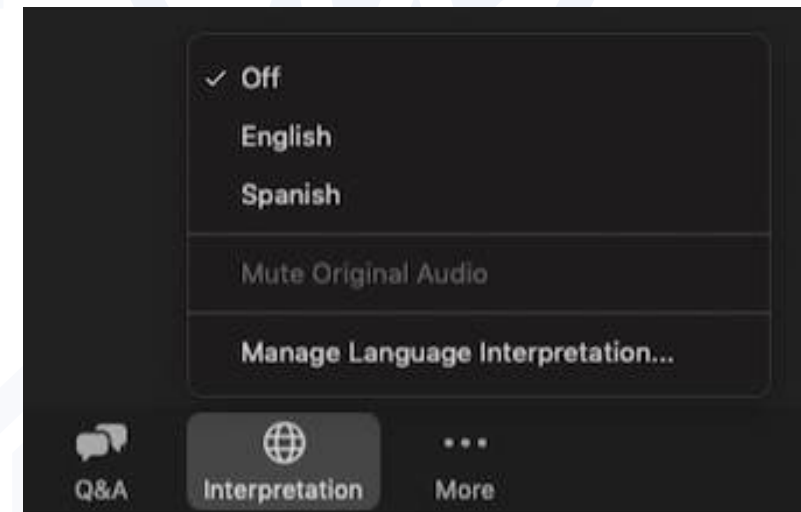



Video Conference via

**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.





**EL TABAQUISMO ES LA PRINCIPAL CAUSA DE ENFERMEDADES Y MUERTES PREVENIBLES EN LOS ESTADOS UNIDOS.**

**APROXIMADAMENTE 480 000**

*personas mueren en los Estados Unidos al año a causa del tabaquismo, lo que representa casi una de cada cinco muertes.*

**16 MILLONES DE PERSONAS**

*en los Estados Unidos tienen una enfermedad grave causada por el tabaquismo.*

*Las enfermedades relacionadas con el tabaquismo le siguen costando a la nación más de*

**\$300 000 MILLONES AL AÑO.**







## Tendencias de la cesación del tabaquismo en los Estados Unidos

### **34 MILLONES DE ADULTOS**

*en los Estados Unidos fuman cigarrillos actualmente*

### **CASI EL 70 % DE LOS ADULTOS**

*que fuman en los Estados Unidos dicen que quieren dejar de fumar*

### **UN POCO MÁS DE LA MITAD DE LOS ADULTOS**

*que fuman en los Estados Unidos tratan de dejar de fumar cada año*

### **TRES DE CADA CINCO ADULTOS**

*en los Estados Unidos que alguna vez han fumado cigarrillos han dejado de fumar*

# Conozcamos a Felicita

UN CONSEJO  
— DE UNA —  
EXFUMADORA





# ¿Porque fumar es tan adictivo?

- “De cada tres fumadores jóvenes, solo uno logrará dejar de fumar, y uno de los otros dos fumadores restantes morirá de causas relacionadas con el tabaquismo. La mayoría de estos jóvenes nunca consideró las consecuencias a largo plazo sobre su salud asociadas con el consumo de tabaco cuando comenzaron a fumar; y la nicotina, una droga altamente adictiva, ocasiona que muchos continúen fumando en su edad adulta, a menudo con consecuencias mortales”.

Fuente: Sociedad Americana Contra el Cancer

# ¿Porque debo de dejar de fumar? (Ejercicio interactivo)

- Cuidar de la salud y bienestar de la familia
- Mejorar mi salud inmediatamente
- Evitar problemas de salud en el futuro
- Mejorar mi apariencia fisica

# ¿Como afecta el cigarrillo la salud?

- Cáncer de pulmón
- Ataques cardiacos
- Derrame cerebral
- Enfisemas
- Ulceras estomacales
- Dependencia
- Manchas en los dientes
- Problemas durante el embarazo

# ¿Que tipos de cáncer están asociados al cigarro?

- Orofaringeo
- Laríngeo
- Pulmón
- Esófago
- Estomago
- Colorrectal
- páncreas
- Riñón

- Vejiga
- Leucemia mieloide aguda
- Mama
- Cervical

# Conozcamos a Beatriz

Beatrice, que en el pasado prestó servicio militar en la Marina de Guerra de Estados Unidos y es la mamá de dos niños, vive en Nueva York. Probó su primer cigarrillo a los 7 años, el segundo a los 11 y luego comenzó a fumar cigarrillos mentolados en forma habitual a los 13. Tenía amigos que fumaban y quería estar “de moda” como ellos.

Después de más de 25 años, Beatrice seguía fumando cigarrillos mentolados. No fumaba mucho y tampoco tenía diagnosticado ningún problema de salud relacionado con el tabaquismo, pero quería dejarlo. Su familia también quería que dejara de fumar..

“Cuando mi hijo cumplió 11 años, me escribió una carta en la que me pedía que dejara de fumar”, cuenta Beatrice. “Y cuando estaba en el proceso de dejar de fumar, esa carta fue muy motivadora para mí. Quiero estar aquí para mi familia”.

Fuente: Consejos de ex-fumadores

<https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/spanish/index.html>



# ¿Como afecta el cigarillo a mis seres queridos?

- Niños
- Vecinos
- Compañeros de trabajo



# Introducción

- Introduzca a la persona que dirigirá la sesión
- Facilite la introducción de los participantes
- Desarrolle un calendario
- Discuta los objetivos del grupo
- Revise los siguientes temas:
  - ✓ Adición a la nicotina
  - ✓ Habito
  - ✓ Dependencia psicológica

# Introducción

- Importancia de escoger un día de dejar de fumar
- Revise los medicamentos a usar
- Enfatizar técnicas de Alivio
- Revisar que hay en un cigarrillo
- Preguntas y respuestas

# Preparación

- Que aprendimos?
- Discuta ambivalencia
- Prepararse es la clave
- Revise el uso de medicamentos

# Preparación – Puntos Claves

- Desehégase de cualquier motivación para fumar
- Entienda sus motivaciones
- Rompa las barreras
- Anticipe – Planee – Practique
- Tenga un plan contra los fumadores en su casa
- Individualice técnicas de Alivio
- Aliente a los participantes a encontrar el mayor soporte posible
- Sugiera una ceremonia para dejar el cigarro

# Caso Clínico

A.R.L. es una mujer de 53 años que solicita ayuda para dejar de fumar. Dice que fuma unos siete u ocho cigarros diarios y que los fines de semana y los días festivos fuma un poco más (unos doce, cigarros aproximadamente). Lleva fumando desde los 14 años. Cuenta que quiere dejar de fumar porque es malo para su salud y porque los paquetes de tabaco son cada vez más caros. Sus familiares también la apoyan y quieren que deje de fumar. Las situaciones en las que más suele fumar son cuando está sola en casa, cuando se siente nerviosa y por la mañana, cuando va al baño.

La paciente explica que ha intentado dejar de fumar en varias ocasiones pero que no lo ha conseguido. La mayoría de las veces lo ha intentado por voluntad propia, sin ningún tipo de ayuda y aguantaba sin fumar unas dos semanas. La última vez que lo intentó por voluntad propia aguantó sin fumar un mes, pero volvió a recaer tras la visita de su cuñada de Atlanta, que fumaba. También intentó dejar de fumar asistiendo a una charla que ofertaba el ambulatorio una vez a la semana durante un mes, pero tampoco le sirvió. 7 Hace ejercicio físico moderado. Va al gimnasio tres días a la semana (media hora cada día). Vive en Los Angeles, en una casa con su marido y sus dos hijos, aunque el hijo pequeño está durante la semana estudiando en la universidad.

# 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. A search icon is present in the top right. 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.

# Próximas capacitaciones

Sesión 2 03/27/2025 a la 1:00 pm EST

Sesión 3 04/03/2025 a la 1:00 pm EST

Sesión 4 04/10/2025 a la 1:00 pm EST

Utilice el mismo enlace de Zoom para unirse



# Contáctenos

**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

**¡Gracias!**

