Diseñando un Programa para Dejar de Fumar en las Comunidades de los Centros de Salud (Sesión 3 de 4)

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.
- 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.

NCHPH
National Center for Health in Public Housing

Ponentes y moderadores

Jose Leon, MD
Director Médico

Fide Pineda Sandoval, CHES
Gerente de Capacitación y Asistencia Técnica

Chantel Murray, MA
Gerente de Comunicaciones

NCHPH
National Center for Health in Public Housing

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

NCHPH
National Center for Health in Public Housing

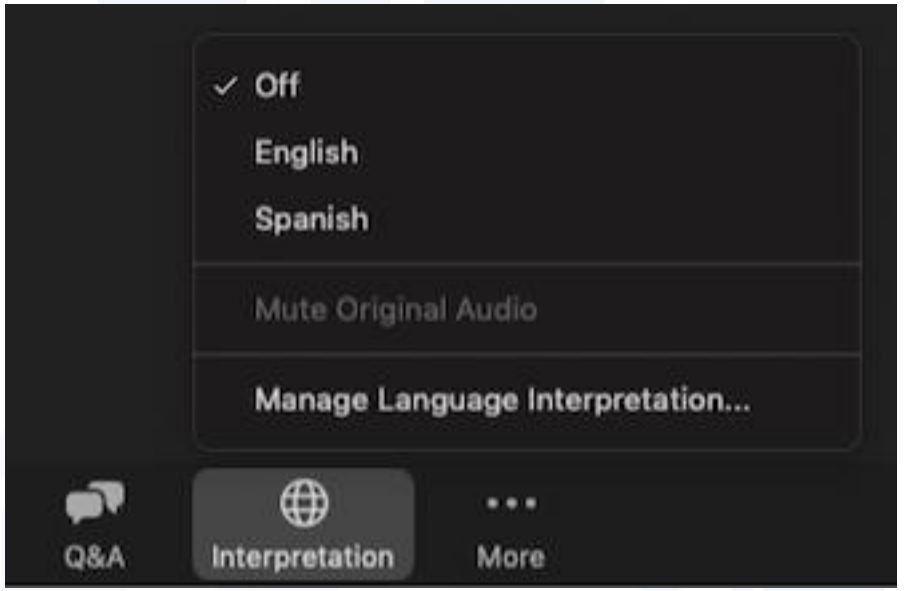
Instrucciones para Interpretación en Zoom

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.

Video Conference via ZOOM



NCHPH
National Center for Health in Public Housing

Programa para Dejar de Fumar

Materiales:

https://ebccp.cancercontrol.cancer.gov/productDownloads.do?programId=105455

National Center for Health in Public Housing

¿Qué técnicas publicitarias han utilizado las tabacaleras? (Interactivo)

- Afirma que ciertos productos con nicotina son recomendados por el médico
- Anuncios sexistas
- Uso de personajes de dibujos animados
- Todas las anteriores

NCHPH
National Center for Health in Public Housing

Mito o realidad (Interactivo)

- Una persona que deja de fumar antes de los 40 años reduce su riesgo de morir por una enfermedad relacionada con el tabaquismo (por ejemplo, cáncer de pulmón) en un 90%
- Los fumadores de cigarrillos tienen niveles de estrés más bajos que los no fumadores
- Obtienes menos nicotina fumando cigarros que cigarrillos

NCHPH
National Center for Health in Public Housing

¿Cómo me siento acerca de dejar de fumar?

Coloque una marca de verificación junto a la siguiente declaración que mejor describa cómo se siente acerca de dejar de fumar:

____ Me gusta fumar y no planeo dejar de fumar.

____ Me gustan muchas cosas de fumar, pero me gustaría dejar de fumar.

____ Estoy listo para dejar de fumar ahora.

NCHPH
National Center for Health in Public Housing

Preparación para una visita grupal para dejar de fumar

¿Cuánto tiempo se necesita para una visita en grupo?

- Una hora para preparar materiales didácticos y coordinar con su personal
- Una hora para la revisión de las cartas antes de la visita
- 15 minutos para la introducción
- 30 minutos para presentación/interacción
- 30 minutos para que dos o tres enfermeras/asistentes médicos recopilen datos mientras usted se reúne individualmente con los pacientes y documenta planes específicos
- 30 minutos para concluir y responder pregunta

NCHPH
National Center for Health in Public Housing

De ocho a doce semanas de anticipación:

1. Elija una fecha y hora que se adapte a los posibles participantes y al personal.
   - A media tarde para personas mayores
     Tarde/noche para adultos que trabajan
   - Los martes, miércoles y jueves parecen ser los días más populares.
   - Los sábados por la mañana funcionan para aproximadamente un tercio a un cuarto de los pacientes dispuestos a participar en visitas grupales.
2. Reúnase con su equipo y el gerente de su consultorio o oficina comercial para desarrollar un plan de implementación que delinee las funciones del personal y los profesionales de la salud. Asigne responsabilidades y determine quién:
   - Desarrollar un plan de reclutamiento (por ejemplo, carta, aviso en la oficina, llamadas telefónicas de la recepcionista, folleto de una página)
   - Reserva el espacio para la sesión con mucha antelación
3. Organice un plan de cobertura clínica de respaldo.

Preparación para una visita sobre el consumo de tabaco

Con tres semanas de antelación:

- Llame para programar citas y/o dejar un mensaje sobre la oportunidad del programa
- Crea una encuesta de satisfacción para la visita grupal.

Con una semana de antelación:

- Pídale a la recepcionista que llame para recordarles a los pacientes la cita grupal.
- Pida refrescos saludables.
- Haga letreros, etiquetas con su nombre y hojas de registro.
- Obtenga y organice materiales didácticos para su presentación.

Con uno o dos días de antelación:

- Extraiga y revise las historias clínicas y los registros médicos de las personas que asistirán.
- Crea notas de progreso. Una enfermera de la oficina puede recopilar los datos y usted puede revisar las notas de progreso completadas
- Crea una lista de objetivos para que sus pacientes los alcancen.
- Prepare un carrito con suministros como lápices, brazaletes para medir la presión arterial y registros médicos

Día del evento:

Pida al menos dos asistentes médicos u otros miembros del personal que lleguen temprano para colocar letreros y preparar la habitación. Deben traer etiquetas con sus nombres, el carrito de suministros, la hoja de registro y refrigerios.

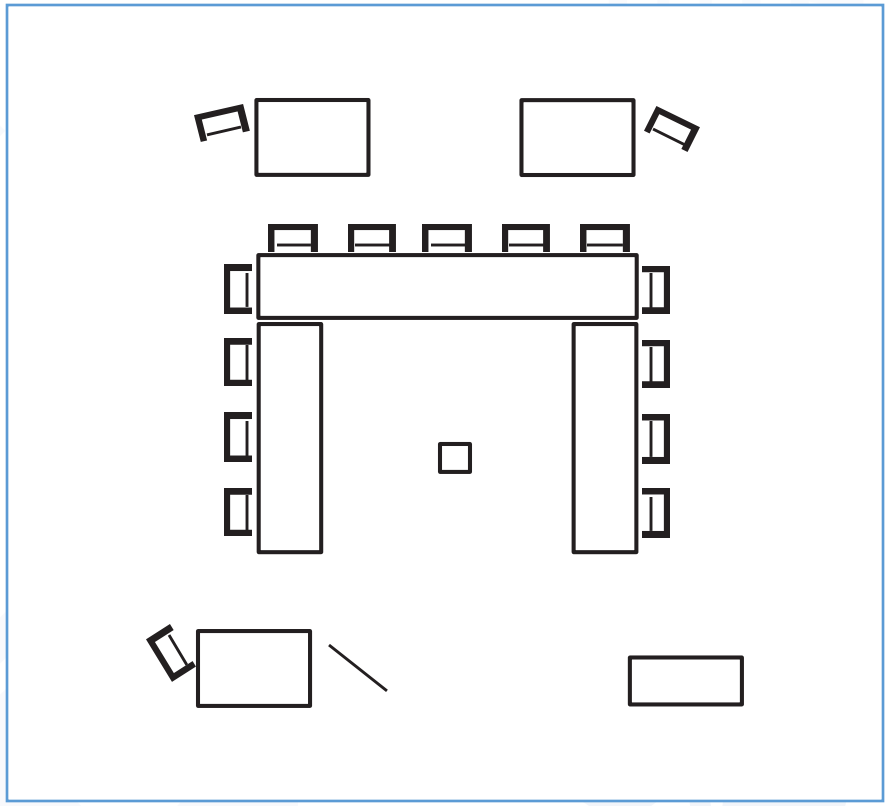
NCHPH
National Center for Health in Public Housing

Diseño de la sala de visitas grupales

Consejos para realizar visitas grupales

1. *No es necesario que se dirija a sus pacientes en un grupo de manera diferente a como normalmente los abordaría como individuos.*
   a) *A sus pacientes usted ya les agrada, de lo contrario, no acudirían a usted para recibir atención.*
   b) *Sus pacientes valorarán pasar mucho más tiempo con usted de lo que lo harían en una visita individual típica.*

2. *Cuanto más practique el papel de facilitador, más disfrutará de las visitas grupales y más se beneficiarán sus pacientes de ellas. La facilitación implica lo siguiente:*
   a) *Fomentar las preguntas y el debate*
   b) *Alentar a los pacientes a responder las preguntas de otros pacientes, cuando corresponda*
   c) *Animar a todos los pacientes a participar en las discusiones (p. ej., pidiéndoles a los pacientes callados que expresen sus pensamientos y preguntas)*
   d) *Corregir cortésmente las respuestas incorrectas del paciente haciendo lo siguiente:*
      - *Agradezca al paciente por su aporte.*
      - *Dé a varios pacientes la oportunidad de responder a la pregunta y deténgase después de que uno dé la respuesta correcta (o casi correcta).*
      - *Repita la respuesta correcta en un lenguaje sencillo.*
   e) *Interrogar periódicamente a los pacientes sobre el material que ya ha cubierto para evaluar la retención y reforzar la información importante*
   f) *Repetir información importante varias veces para respaldar la retención*



NCHPH
National Center for Health in Public Housing

Modelo de carta de invitacíon

Modelo de carta de invitación a los pacientes

Fecha_____ Estimado _____,
Me gustaría invitarlos a participar en una próxima cita médica grupal que está programada especialmente para mis pacientes que usan tabaco y quieren dejar de fumar. Muchos estudios han demostrado que al participar en una cita grupal, puede aumentar sus posibilidades de realizar cambios exitosos en el estilo de vida, como dejar de fumar.
He seleccionado a un número limitado de mis pacientes para que participen en esta cita. Si decides unirte a nosotros, podrás:

- Participar en una visita al consultorio de dos horas conmigo y con otros pacientes. En este grupo, abordaremos los problemas médicos y no médicos relacionados con dejar de fumar.
- Pagar por los servicios, tal como lo hace con cualquier visita regular al consultorio.

Tenga en cuenta que es posible que la información de salud personal (por ejemplo, el diagnóstico de consumo de tabaco o los problemas de salud asociados con él) se divulgue en una cita grupal. Se le pedirá que firme un formulario HIPAA durante la cita.

Si elige participar en una cita grupal, también puede continuar viéndome para visitas individuales al consultorio. Además, puede dejar de participar en las citas grupales en cualquier momento.
Nuestra primera cita médica grupal se llevará a cabo en _____office desde _____ hasta _____ . Planeamos que participen de 15 a 25 pacientes en este grupo. Se proporcionarán refrigerios ligeros. Si está interesado, por favor responda llamándonos al
.
Si tiene alguna pregunta, llame al _____. Creo que esta cita grupal le resultará muy útil mientras intenta dejar de fumar, así que espero que pueda unirse a nosotros.

A tu salud,
Dr. _____

NCHPH
National Center for Health in Public Housing

Ejemplo de guión para convocatorias para visitas grupales

Hola [Sr./Sra./Sra.] ,

Dr. _____ ofrece una cita médica grupal a las horas en punto para los pacientes que desean dejar de fumar. [Él/ella] me pidió que lo llamara y lo invitara a asistir. La cita durará unas dos horas. Esto le dará al Dr. _____ Tiempo suficiente para revisar cómo podría dejar de fumar con éxito y planificar formas de lidiar con cualquier síntoma que pueda tener cuando deje de fumar. Dr. _____ piensa que asistir a esta cita grupal sería muy útil para usted.

Por supuesto, siempre tienes la opción de ver al Dr. _____ en un entorno uno a uno. Asistir a la cita grupal no cambiará esto de ninguna manera.

También quiero que entienda que esta cita grupal se cobrará como cualquier otra cita con el Dr. _____ y se aplicarán los copagos habituales y la presentación del seguro. Además, debe saber que, dado que todas las personas que asisten a esta cita tienen antecedentes de consumo de tabaco, es posible que parte de su información de salud personal, como su diagnóstico, se divulgue durante la cita.

¿Le gustaría que le programe la cita grupal? Dia _____ Hora _____

Su cónyuge u otro miembro de la familia o amigo puede asistir a esta cita con usted.

Te esperamos.

NCHPH
National Center for Health in Public Housing

Los facilitadores de grupo deben utilizar las siguientes pautas para la gestión del grupo a fin de apoyar una experiencia positiva de los participantes

1 Mantente positivo y optimista

Proyectar confianza y una actitud positiva modela el comportamiento positivo de los participantes y hace que las sesiones sean más divertidas.

2 Evita el lenguaje negativo

Evite usar lenguaje negativo para describir la experiencia de dejar de fumar. En su lugar, concéntrese en los aspectos positivos.

3 No te centres en las dificultades

En su lugar, enfatice los beneficios de dejar de fumar y el progreso que los participantes han logrado en su viaje.

4 Practica la escucha activa

Tómese el tiempo para escuchar a sus participantes, este es un aspecto crítico de su recuperación y autorrealización.

5 Sé consciente del tiempo

Respetar el tiempo de los miembros del grupo agregará orden y estructura a sus sesiones.

6 Proporcionar una experiencia divertida

Mantenga el estado de ánimo ligero y optimista, concéntrese en
El logro de unirse al grupo

Momentos de enseñanza acerca del cigarrillo

- Visitas de Pacientes Nuevos
- Exámenes físicos anuales
- Visitas de control del niño sano
- Exámenes de bienestar para mujeres
- Visitas al consultorio orientadas a problemas
- Visitas de seguimiento

NCHPH
National Center for Health in Public Housing

Estrategias

Puntos clave de la educación:

- **Revisa el concepto de afrontamiento** y la importancia de usar estas técnicas para los próximos meses
- **Describa brevemente el afrontamiento cognitivo** y dé algunos ejemplos básicos.
  - Aceptar el pensamiento
  - Distracción
  - Visualización

- **Describa brevemente el afrontamiento conductual** y dé ejemplos básicos.
  - Respiración profunda
  - Negación
  - Escapar
  - Cambiar patrones/rutinas

NCHPH
National Center for Health in Public Housing

Estrategias

A continuación, revise algunas situaciones desencadenantes específicas. Para acelerar las cosas, revise las técnicas para estas cinco situaciones desencadenantes comunes. Asegúrate de describir las técnicas cognitivas y conductuales. Para estimular la opinión del grupo, pregunte: "¿Qué más podría hacer en lugar de fumar?" para cada una de estas situaciones antes de proporcionar sugerencias específicas:

- Rutina matutina
- Después de las comidas/café
- Alcohol/socialización
- En el coche
- Pensamientos sobre el tabaquismo

NCHPH
National Center for Health in Public Housing

Estrategias

Proporcionar información general sobre el manejo del estrés. Tenga en cuenta que muchas personas mencionarán el estrés como su barrera. Aunque dedicaremos una buena parte de la próxima sesión a discutir el manejo del estrés, dé estas sugerencias generales para lidiar con situaciones estresantes durante la próxima semana:

- Asegúrese de comer bien, dormir lo suficiente y comenzar un programa de caminatas. Camine durante al menos veinte minutos a un ritmo rápido todas las noches de esta semana.
- Practique la respiración profunda a lo largo del día. Usa una ramita de canela o una pajita para ayudar a aspirar el aire si lo necesitas.
- Cuando te encuentres con una situación estresante, da un paso atrás y dite a ti mismo: "Tengo el control" o "Puedo manejar esto".
- Hable con alguien sobre la situación antes de actuar.

NCHPH
National Center for Health in Public Housing

¿Qué puedo hacer con el antojo de nicotina?

Estos son algunos consejos para controlar los antojos:

- Pruebe productos de reemplazo de nicotina o pregúntele a su médico acerca de otros medicamentos.
- Recuérdate a ti mismo que los antojos pasarán.
- Evite situaciones y actividades que solía asociar con el uso de productos de tabaco.
- Como sustituto de fumar, intente masticar zanahorias, pepinillos, manzanas, apio, goma de mascar sin azúcar o caramelos duros.
- Mantener la boca ocupada puede detener la necesidad psicológica de fumar.
- Pruebe este ejercicio: Respire profundamente por la nariz y exhale lentamente por la boca. Repite 10 veces.

NCHPH
National Center for Health in Public Housing

Actividades Saludables o Agradables (Interactivo)

¿Qué son “actividades saludables o agradables”?

Actividades saludables o agradables son actividades que le hacen sentir bien. Le dan ánimo y satisfacción. Le ofrecen momentos de descanso, de tranquilidad, de paz. Le ayudan a disfrutar del cariño de su familia y amigos.

Al leer los ejemplos de actividades saludables o agradables se dará cuenta que muchas no cuestan nada. Hasta cuando está trabajando, es posible hacer una actividad agradable. Por ejemplo, puede recordar a alguien a quien usted quiere, puede hacer planes para cuando salga del trabajo, puede acordarse de una canción o puede conversar con amigos a la hora del almuerzo.

Además de hacerle sentir mejor, las actividades saludables o agradables también ayudan a su familia. Por ejemplo, ayudan a unir a la familia, a llevarse mejor, a disfrutar del tiempo que pasan juntos. Al sentirse mejor, será mas fácil ser cariñoso o cariñosa con sus niños y con su esposa o esposo.

Ejemplos de actividades saludables o agradables:

- Pasar un momento feliz con su familia
- Besar, abrazar a su esposo o esposa
- Bailar en casa con sus hijos o con su esposo o esposa
- Visitar a sus parientes o amigos
- Llamar por teléfono a sus parientes o amigos
- Salir a la calle a ver vitrinas
- Contar o escuchar chistes
- Juegos de mesa, como los naipes, el dominó, etc.
- Jugar con los niños
- Caminar en el parque
- Ir al cine
- Salir a comer
- Pasear por la playa, el zoológico, etc.
- Leer un libro interesante
- Gozar de TV, radio o música
- Jugar con el perro, gato, etc.
- Jugar a la pelota o fútbol
- Terminar algo importante
- Tener tiempo para rezar, meditar, etc.
- Aprender algo interesante
- Planear unas vacaciones
- Recordar momentos felices
- Comer un helado
- Hacer bien un trabajo
- Disfrutar de algo hermoso como un atardecer, un paisaje, etc.
- Darse cuenta de lo bueno que tiene en su vida
- Darse un gusto
- Practicar ejercicios de relajación

Estudio de caso (Interactivo)

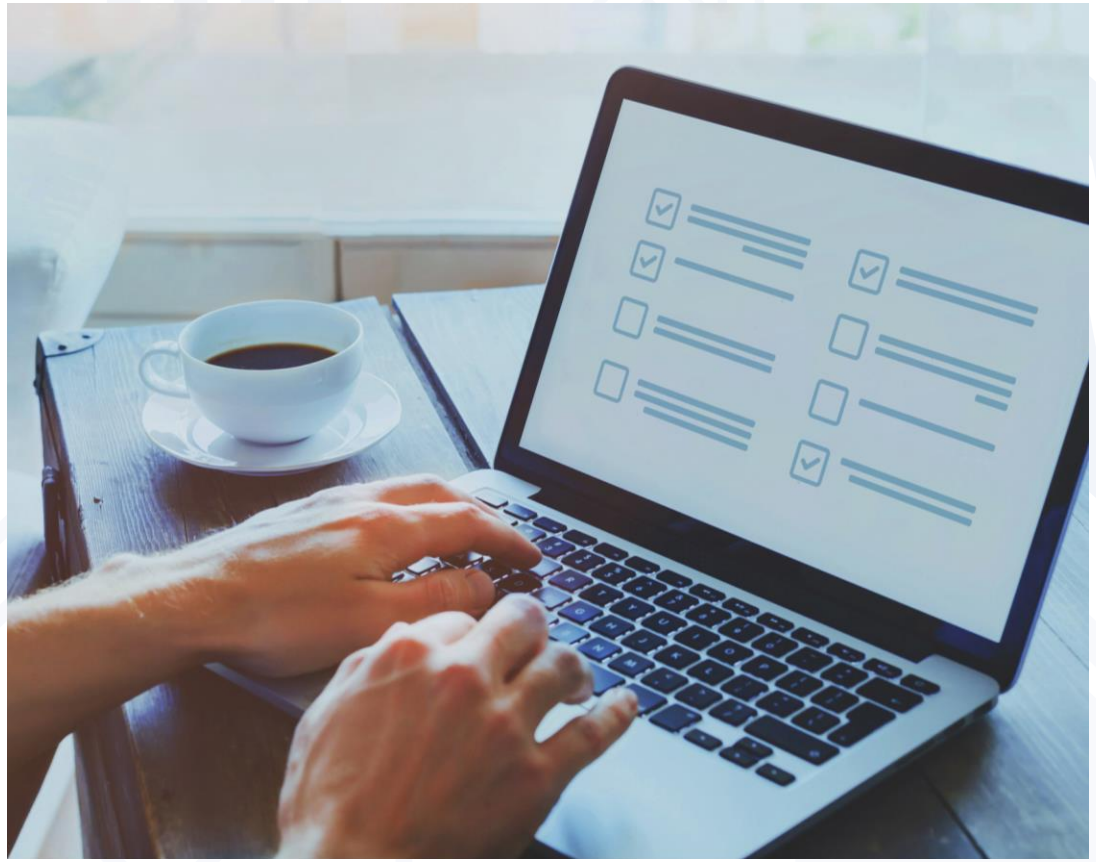
Presentación de la visita: (con ajustes/signos vitales)	Visita de Rutina
Género y rango de edad:	Hombre, 60 años
Nombre:	Walter Jackson
Razón de la visita:	“Solo estoy aquí para un chequeo"
Breve resumen:	El paciente no tiene queja principal. Está aquí por insistencia de su esposa, ya que no ha ido al médico durante años. Es fumador (2 cajetillas/día durante 40 años). Es un maquinista que no hace mucho ejercicio y tiene una mala alimentación. No reporta problemas de salud y no está seguro de si está listo para dejar de fumar. Sus antecedentes familiares incluyen cáncer de colon y recto.

NCHPH
National Center for Health in Public Housing

Sesión de preguntas y respuestas

NCHPH
National Center for Health in Public Housing

Complete nuestra encuesta de evaluación posterior



NCHPH
National Center for Health in Public Housing

Visite nuestro sitio web en NCHPH.org

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

NCHPH
National Center for Health in Public Housing

Próximas capacitaciones

Sesión 4 04/10/2025 a la 1:00 pm EST

Utilice el mismo enlace de Zoom para unirse

National Center for Health in Public Housing

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

Olajumoke Oladipo, MPH
Health Communications and Research Analyst
Olajumoke@namgt.com

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

NCHPH
National Center for Health in Public Housing

Gracias!

National Center for Health in Public Housing