



PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE TABACO Y LA COVID-19 EN ADULTOS MAYORES CON HIPERTENSIÓN

ISBN:978-958-8859-63-7





PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE TABACO Y LA COVID-19 EN ADULTOS MAYORES CON HIPERTENSIÓN

**© PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE TABACO Y LA COVID-19
EN ADULTOS MAYORES CON HIPERTENSIÓN**

Risaralda, Colombia, Pereira
Universidad Libre Pereira.
Sede Belmonte
www.unilibrepereira.edu.co
tel: +57-6-3401043 ext: 6950

Centro de investigaciones Facultad de Ciencias de la Salud
Primera edición - Volumen 1: octubre de 2020

ISBN: 978-958-8859-63-7

Imagen de la portada:
www.freepik.es

Diagramación: @luisdiazcalle

Impresión: Centauro Impresos y Oficina SAS.
Cra. 4 No. 27-77 Pereira Tel. 3360570
www.centauroimpresosyoficina.com

Comité Editorial:
Mercy Soto Chaquir
Olga María Henao Trujillo.

Reservados todos los derechos. No se permite la reproducción total o parcial de esta obra, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio (electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros) sin autorización previa y por escrito de los titulares del copyright. La infracción de dichos derechos puede constituir un delito contra la propiedad intelectual.



UNIVERSIDAD LIBRE COLOMBIA

DIRECTIVOS NACIONALES

Jorge Orlando Alarcón Niño
Presidente Nacional

Jorge Gaviria Liévano
Vicepresidente

Fernando Enrique Dejanón Rodríguez
Rector Nacional

Floro Hermes Gómez Pineda
Secretario General

Elizabeth Villarreal Correcha
Directora Nacional de investigación

DIRECTIVOS SECCIONALES

Miguel Hernando González Rodríguez
Presidente Seccional

Fernando Uribe de los Ríos
Rector Seccional

Carmen Helena Aragón Villa
Secretaria General

Luis Alfonso Sandoval Perdomo
Director Seccional de investigaciones

María Teresa Rodríguez Lugo
Decana Facultad de Ciencias de la Salud

Olga María Henao Trujillo
Directora centro de investigaciones
Facultad de Ciencias de la Salud.

AUTORES

Mercy Soto Chaquir

Enfermera - especialista en cuidado crítico - magíster en enfermería. Profesora de planta con dedicación a la investigación, del programa de Enfermería, de la Facultad de Ciencias de la salud. Universidad Libre Pereira.

Lilia Andrea Buitrago Malaver

Enfermera - especialista en enfermería cardiorrespiratoria, magíster en salud cardiovascular, doctora en enfermería. Profesora de planta con dedicación a la investigación, del programa de Enfermería, de la Facultad de Ciencias de la salud. Universidad Libre Pereira.

Elcy Yaned Astudillo Muñoz

Enfermera - especialista en nefrología, doctora en Ciencias Biomédicas. Profesora de planta con dedicación a la investigación, del programa de Enfermería, de la Facultad de Ciencias de la salud. Universidad Libre Pereira.

Martha Velasco Whetsell

Enfermera - magíster en enfermería en práctica avanzada en Pediatría y Psiquiatría, doctora en enfermería en práctica avanzada. Profesora programa de Enfermería Universidad Lehman College NY, Estados Unidos.

Carolina Agudelo Sánchez

Estudiante programa de Enfermería. Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad Libre Pereira.

Laura Escobar Rincón

Estudiante programa de Enfermería. Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad Libre Pereira.

TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN

1. CONCEPTOS CLAVE	10
2. ¿QUÉ ES EL TABAQUISMO?	11
3. PROCESOS DE AFRONTAMIENTO PARA ABANDONAR EL TABAQUISMO (<i>Modelo de Adaptación de Roy</i>)	12
4. DISPOSICIÓN PARA DEJAR DE FUMAR (<i>Modelo de las etapas de cambio Proschaska, redding, Harlow, Rossi, Velicer 1994</i>)	13
5. RECONOCE LAS SEÑALES PARA IDENTIFICAR SI ERES ADICTO AL CONSUMO DE CIGARRILLO	14
6. OTRAS FORMAS DE CONSUMO DE TABACO QUE PUEDEN SER LETALES	17
7. LA COVID-19 Y EL CONSUMO DE TABACO	19
8. DEJAR EL CONSUMO DE TABACO, ES IMPORTANTE PARA PREVENIR LA INFECCIÓN POR SARS COV-2 (COVID-19)	20
9. TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO DEL TABAQUISMO	21
10. ESTRATEGIAS PARA ABANDONAR EL CONSUMO DE TABACO	22
11. RECONOCE CUANDO TIENES UNA RECAÍDA Y COMO SUPERARLA	23
12. APROVECHA LOS BENEFICIOS DE DEJAR DE FUMAR	33
13. RETO: 24 HORAS SIN FUMAR	35
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	38



PRODUCTO DERIVADO DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Consumo de tabaco y nivel de afrontamiento de los pacientes hipertensos asistentes a los programas de hipertensión en la E.S.E Salud Pereira

PRESENTACIÓN

La epidemia de tabaquismo (1), es una de las mayores amenazas para la salud pública que ha tenido que afrontar el mundo. Según cifras de la OMS (2019) mata a más de 8 millones de personas al año, de las cuales más de 7 millones son consumidores directos y alrededor de 1,2 millones son no fumadores expuestos al humo ajeno. (2) A nivel mundial el número de fumadores asciende a 1.1 billones de personas, y el 80% de ellas viven en países de ingresos bajos o medios. (3) En el caso de Colombia, el 7,0% de la población nacional consume tabaco. (4) Estas cifras son alarmantes si se tiene en cuenta que el consumo de tabaco es uno de los principales factores de riesgo que generan mayor predisposición para padecer enfermedades crónicas no transmisibles como: cáncer, diabetes, enfermedades respiratorias y cardiovasculares, aumentando de ese modo la carga de estas patologías y convirtiéndose en una de las principales causas de muerte prevenible.

En Colombia, se ha reportado el inicio de consumo de tabaco a edades muy tempranas, Según la Encuesta Nacional Tabaquismo en Jóvenes (ENTJ) realizada en 2018 por el Ministerio de Salud, la edad promedio de inicio es entre los 12 y 13 años de edad, (5) existiendo un alto

perfil de adolescentes con prevalencia de tabaquismo, lo cual trae como consecuencia en la edad adulta un aumento del riesgo de sufrir enfermedades crónicas no transmisibles como la Hipertensión Arterial (HTA).

Con la aparición de la enfermedad del Coronavirus la COVID-19, que consiste en una infección de origen viral que compromete la función de los pulmones y que de acuerdo a los reportes de la OMS presenta graves complicaciones en las personas adultas mayores con enfermedades crónicas como la hipertensión, se hace necesario hoy más que nunca establecer estrategias de prevención del consumo de tabaco para preservar la vida y evitar hospitalizaciones en Unidades de Cuidados Intensivos que pueden derivar en complicaciones mayores e incluso la muerte

Esta guía es producto de un proyecto de investigación y se constituye en una herramienta que brinda las pautas para disminuir el consumo de tabaco en adultos mayores con hipertensión y la prevención de la COVID-19, permitiendo así que la población a la cual está dirigida adquiera capacidades de afrontamiento que apoyen la cesación del consumo de sustancias nocivas para la salud.

INTRODUCCIÓN

El grupo de investigación Gerencia del Cuidado de la Facultad de Ciencias de la Salud, tiene como objetivo intervenir a los pacientes asistentes al programa de HTA de la E.S.E salud Pereira, que consumen tabaco, con el fin de ayudarles en su proceso de abandono del cigarrillo y de promover hábitos saludables, así como la prevención de la COVID-19, lo cual se llevará a cabo por medio de la implementación de esta cartilla con el propósito de lograr que esta población tenga un control de su propia salud y evitar consecuencias a largo plazo.

La práctica del consumo de tabaco es un hábito reconocido a nivel mundial como poco saludable, debido a las consecuencias que trae para el cuerpo humano y las muertes que ha provocado en todo el mundo, por tal motivo es fundamental hacer reflexionar a esta población sobre la importancia de abandonar el cigarrillo y desarrollar hábitos que promuevan una vida saludable, contribuyendo con este propósito, se elaboró esta cartilla para la cual se tomó como base el modelo de adaptación de Callista Roy, ya que desde la enfermería se puede ofrecer una intervención importante a los pacientes hipertensos fumadores aplicando esta meta teoría, la cual permite optimizar los recursos personales de los pacientes para afrontar las situaciones no adaptativas.

El modelo de adaptación de Callista Roy, sirve de guía para evaluar el nivel de adaptación de cada persona en los cuatro modos para identificar los problemas reales o potenciales y examinar los estímulos que influyen en ese problema.

Esta cartilla está estructurada de una manera didáctica, para motivar al adulto mayor a abandonar el consumo de tabaco por medio de mensajes motivacionales e imágenes ilustrativas, que muestran los beneficios que trae dejar de fumar, partiendo desde la identificación del consumidor de tabaco, hasta juegos y ejercicios que mejoran el afrontamiento y ayudan a establecer metas para la cesación del consumo de tabaco y alcanzar hábitos saludables.

**“ESTA CARTILLA ES EL
PRIMER PASO PARA DEJAR
DE FUMAR, HAZ DE ESTE
PROPÓSITO UNA REALIDAD”**



(6)

1. CONCEPTOS CLAVE

- **Fumador:** Es la persona que ha fumado por lo menos un cigarrillo en los últimos 6 meses. Dentro de este grupo se puede diferenciar:
 - **Fumador Diario:** Es la persona que ha fumado por lo menos un cigarrillo al día, durante los últimos 6 meses.
 - **Fumador Ocasional:** Es la persona que ha fumado menos de un cigarrillo al día; asimismo se lo debe considerar como fumador.
- **Fumador Pasivo:** Es la persona que no fuma, pero que respira el humo de tabaco ajeno o humo de segunda mano o humo de tabaco ambiental.
- **Ex Fumador:** Es la persona que habiendo sido fumador se ha mantenido en abstinencia al menos por los últimos 6 meses.
- **No Fumador:** Es la persona que nunca ha fumado o ha fumado menos de 100 cigarrillos en toda su vida (7).

2. ¿QUÉ ES EL TABAQUISMO?

La Organización Mundial de la Salud define al tabaquismo como una enfermedad adictiva crónica que evoluciona con recaídas. La nicotina es la sustancia responsable de la adicción, actuando a nivel del sistema nervioso central. Es una de las drogas más adictivas (con más “enganche”), aún más que la cocaína y la heroína. Por ello es importante saber que, aunque el 70% de los fumadores desean dejar de fumar, de ellos sólo el 3% por año lo logran sin ayuda. (7)

El Tabaquismo es una adicción ya que cumple con las siguientes características:

- Conducta compulsiva, repetitiva
- No poder parar aún sabiendo el daño que causa
- Tolerancia: cada vez se necesita más sustancia para conseguir el mismo efecto.
- Síndrome de abstinencia: aparición de síntomas que causan discomfort cuando disminuye o cesa el consumo

Como en todas las adicciones se encuentran presentes factores biológicos, psicológicos y sociales (predisposición genética, personalidad vulnerable, modelos identificatorios, presión de los pares, etc.) (8).



(9)

3. PROCESOS DE AFRONTAMIENTO PARA ABANDONAR EL TABAQUISMO (Modelo de Adaptación de Roy)

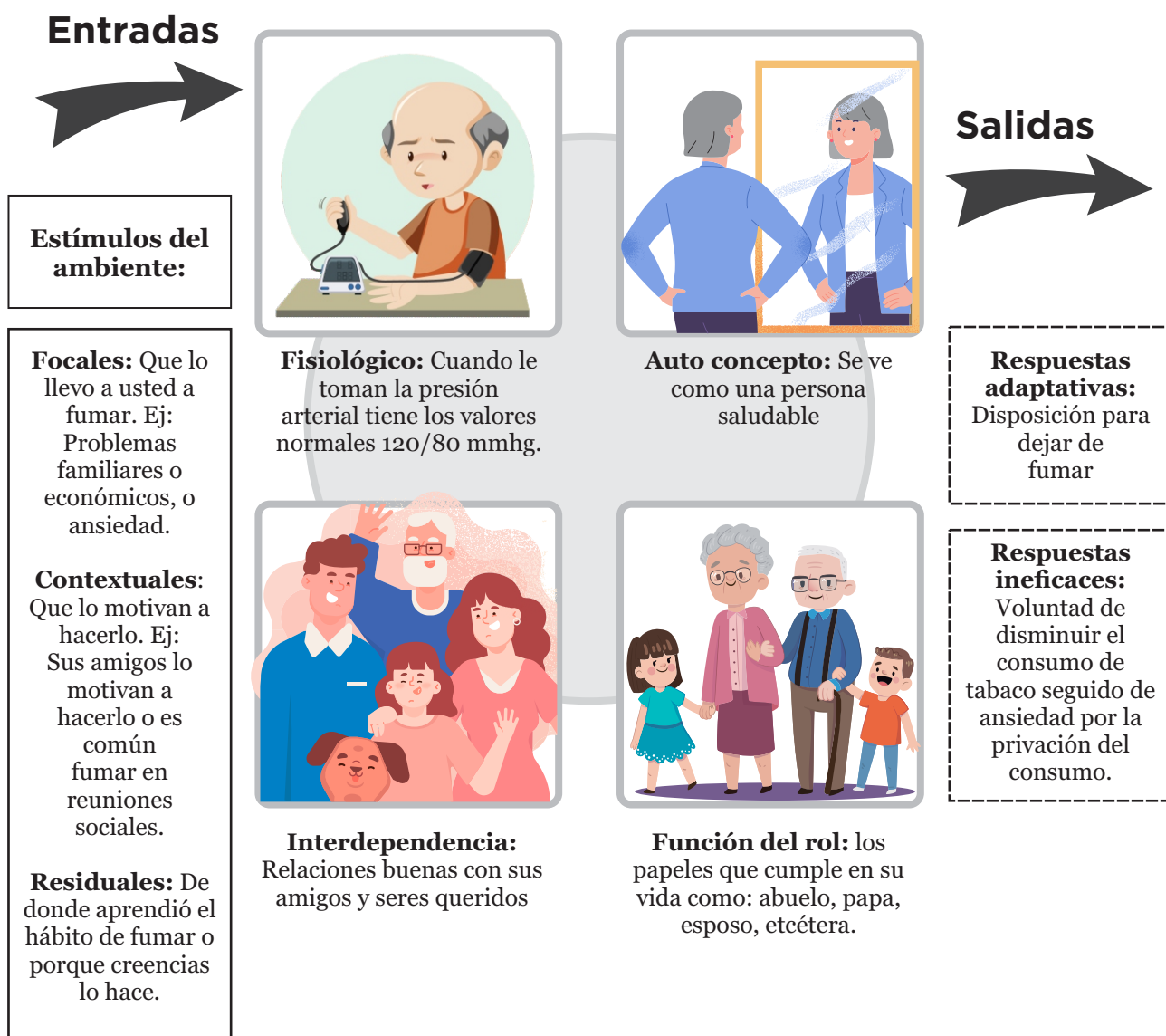


Gráfico 1. Autoría propia



4. DISPOSICIÓN PARA DEJAR DE FUMAR

(Modelo de las etapas de cambio Proschaska, redding, Harlow, Rossi, Velicer 1994)

ETAPAS DEL CAMBIO

Todos los fumadores atraviesan por diversos grados de motivación que van desde no tener ninguna intención de dejar de fumar hasta estar completamente decidido a ello.

Podemos considerar a los fumadores, según los siguientes grados de motivación:

- **NO PREPARADOS**, personas que no han considerado hasta el momento el abandono del tabaquismo.
- **PREPARABLES**, personas que ya están pensando en la posibilidad del abandono, aunque todavía tienen una gran ambivalencia
- **PREPARADOS**, personas que ya han decidido cambiar su conducta. Estas son las etapas de cambio por las que un paciente pasa en su proceso hacia el abandono del tabaquismo, no siempre cumpliéndose en el orden anterior. (10)

Como parte del proceso hacia la disminución del consumo de tabaco es normal que se presente una recaída y esta debe tomarse como aprendizaje para nuevos intentos de cesación.

Cuantos más intentos se hayan realizado, más cerca se está del abandono definitivo.

¡RECUERDE, LO IMPORTANTE ES RECONOCER EN QUE ETAPA SE ENCUENTRA!

5. RECONOCE LAS SEÑALES PARA IDENTIFICAR SI ERES ADICTO AL CONSUMO DE CIGARRILLO



(11)



PRUEBA DE “ENGANCHE A LA NICOTINA” (HONC)

INTERPRETACIÓN

El número de respuestas positivas a las preguntas es proporcional al grado de adicción. (12) Esta prueba ayudara a determinar si existe una adicción al tabaco.

Escribe Si o No a las siguientes preguntas.

1. ¿Alguna vez has tratado de dejar de fumar, pero no has podido?	
2. ¿Actualmente fumas porque es realmente difícil dejar de hacerlo?	
3. ¿Alguna vez tuviste la sensación de ser adicto al tabaco?	
4. ¿Alguna vez has sentido un deseo compulsivo de fumar?	
5. ¿Alguna vez has sentido que definitivamente necesitas fumar?	
6. ¿Te es difícil no fumar en los lugares donde está prohibido, como en la escuela?	

Cuando has tratado de dejar de fumar (o cuando no has consumido tabaco por algún tiempo).

1. ¿Te resultó difícil concentrarte?	
2. ¿Te sentiste más irritable?	
3. ¿Sentiste una necesidad intensa o la urgencia de fumar?	
4. ¿Te sentiste nervioso, inquieto o ansioso?	

INTERPRETACIÓN

El número de respuestas positivas a las preguntas es proporcional al grado de adicción. (12)

CARACTERÍSTICAS DE LA PERSONALIDAD QUE FAVORECEN LA CONDUCTA DE FUMAR

Las siguientes son conductas relacionadas con la predisposición a desarrollar una adicción.

Señala con una x aquellas con las cuales te identificas.

Sentimiento de urgencia por realizar lo que deseo	
Gran incapacidad de controlar mis impulsos	
Sensación de malestar cuando algo me impide lograr lo que deseo	
Persistencia en mis comportamientos a pesar de saber que me hacen daño	
Patrones de comportamiento arriesgado	
Deseo absoluto de independencia y autonomía	
La opinión de mis amigos es importante a la hora de tomar decisiones en mi vida	
Deseo constante de obtener bienestar y gratificación inmediata	
Poco interés por realizar actividades diferentes en mi vida cotidiana	
Creo que no tengo una adicción por el cigarrillo	
Mis deseos impulsivos me generan problemas con personas cercanas a mi entorno	
Sensación de malestar cuando personas cercanas me piden interrumpir mis comportamientos	

INTERPRETACIÓN

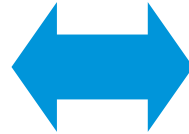
Si te sentiste identificado con varias de estas frases, es porque presentas rasgos que te acercan a conductas de riesgo, como a la adicción al cigarrillo. (13)



Recuerda que no todo el que tiene rasgos de personalidad adictiva es un adicto, pero conocer estos aspectos de ti mismo, hacen que puedas estar en la capacidad de enfrentar un momento de vulnerabilidad o si ya posees una conducta de adicción estarás con mejores herramientas para enfrentarla de aquí en adelante.

6. OTRAS FORMAS DE CONSUMO DE TABACO QUE PUEDEN SER LETALES

Los sistemas electrónicos de administración de nicotina (SEAN), de los cuales los cigarrillos electrónicos son el prototipo más común, son dispositivos que no queman ni utilizan hojas de tabaco, sino que por el contrario vaporizan una solución que seguidamente inhala el usuario. Las soluciones y emisiones de los SEAN contienen otros productos químicos, algunos de ellos considerados tóxicos. (14)



Existe evidencia documentada de que el aerosol de los cigarrillos electrónicos provoca daños en el pulmón como neumonías y lesiones similares al enfisema, que es una de las enfermedades que causa la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC). (15)



(16)

No te dejes engañar por los cigarrillos electrónicos, estos pueden traer iguales o peores consecuencias a tu salud que un cigarrillo normal.



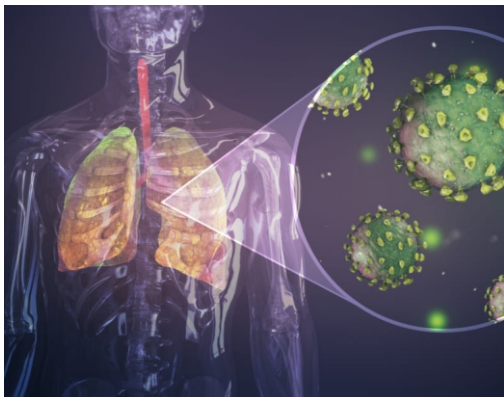
(17)

7. LA COVID-19 Y EL CONSUMO DE TABACO



(18)

La COVID-19 es una enfermedad infecciosa que ataca principalmente los pulmones.



(19)



Fumar tabaco es un factor de riesgo conocido en muchas infecciones respiratorias que aumenta la gravedad de este tipo de enfermedades.

Tras revisar diversos estudios, un grupo de expertos en salud pública reunido por la OMS el 29 de abril de 2020 estableció que los fumadores tienen más probabilidades de desarrollar síntomas graves en caso de padecer COVID-19, en comparación con los no fumadores. (20)

Los datos de investigaciones disponibles hasta la fecha parecen indicar que los fumadores tienen un mayor riesgo de desarrollar síntomas graves y de fallecer a causa de la COVID-19.

El tabaquismo deteriora la función pulmonar, lo que dificulta que el cuerpo luche contra esta y otras enfermedades.

La acción de fumar mantiene activo el contacto entre los dedos, la boca y la cara, exposición continua a la saliva que podría aumentar la posibilidad de transmisión del virus de la mano a la boca.

El uso de cigarrillo electrónico ha aumentado en los últimos años sobre todo en población joven, según los reportes recientes existen peores desenlaces en paciente con infección por Coronavirus.

El consumo del tabaco es además un factor de riesgo importante de enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardiovasculares, el cáncer, algunas enfermedades respiratorias y la diabetes, y las personas que padecen esas enfermedades tienen un mayor riesgo de desarrollar síntomas graves en caso de verse afectadas por la COVID-19. (21)

2. DEJAR EL CONSUMO DE TABACO, ES IMPORTANTE PARA PREVENIR LA INFECCIÓN POR SARS COV-2 (COVID-19)

Es posible que los consumidores de tabaco que dejen de fumar manejen mejor las condiciones comórbidas si se infectan, porque dejar de consumir tabaco tiene un impacto positivo casi inmediato en la función pulmonar y cardiovascular y estas mejoras solo aumentan a medida que pasa el tiempo. Dicha mejora puede aumentar la capacidad de los pacientes con COVID-19 para responder a la infección y reducir el riesgo de muerte. La recuperación más rápida y los síntomas más leves también reducen el riesgo de transmisión de la enfermedad a otras personas. (22)



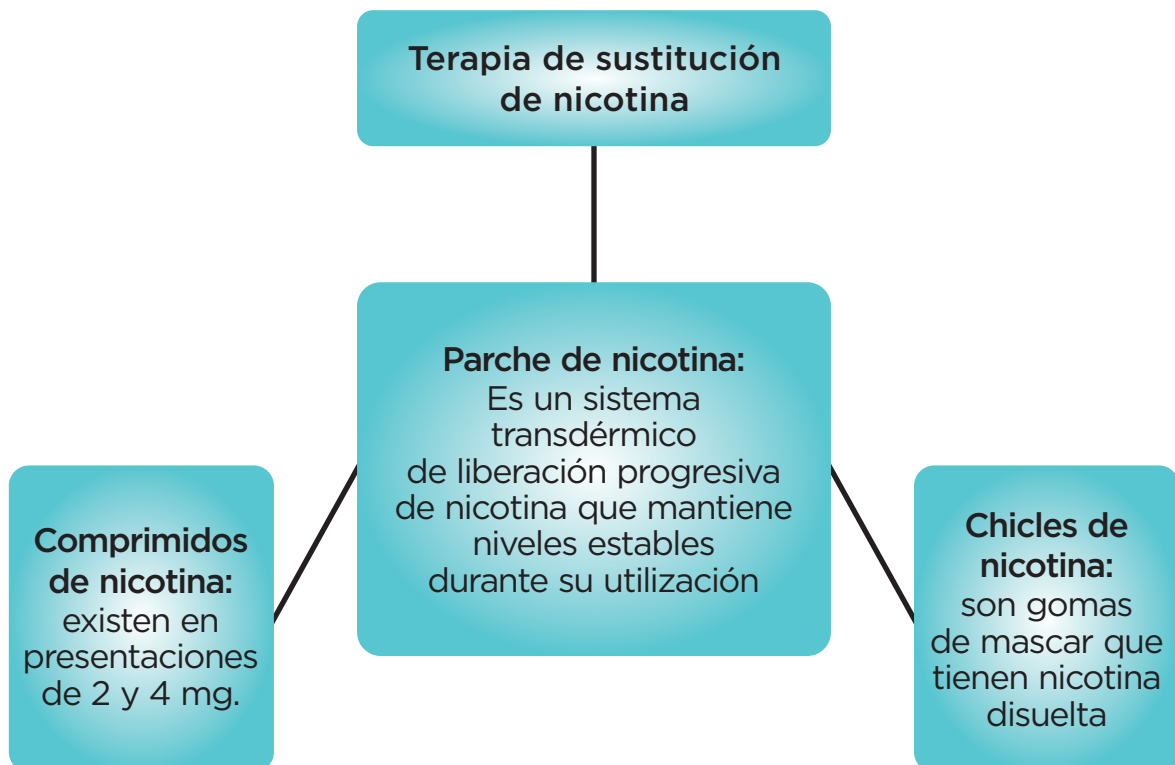
(23)



1. TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO DEL TABAQUISMO

El tratamiento del tabaquismo, como el de cualquiera otra adicción, apunta a eliminar el consumo por completo. Algunos fumadores logran hacerlo por sus propios medios, aunque suelen intentarlo en varias oportunidades antes de lograr su objetivo.

Si los intentos por dejar de fumar no generan un buen resultado puede ser necesario acudir a un profesional e iniciar un tratamiento farmacológico, el cual puede incluir alguna de estas opciones:



(24)

10. ESTRATEGÍAS PARA ABANDONAR EL CONSUMO DE TABACO

Si estas en una reunión familiar dedícale más tiempo a tus seres queridos, no al cigarrillo.



(25)



11. RECONOCE CUANDO TIENES UNA RECAÍDA Y COMO SUPERARLA



(10)

Cuando estes pasando por un mal momento y sientas ansiedad de fumar, remplazalo por una ducha relajante.



(26)

**Si experimentas alguna de las señales anteriores,
es importante que aprendas a combatirlas,
aquí encontraras algunas claves que te ayudarán
a aliviar la ansiedad de fumar.**

1

**Recordar la meta y
recompensarse**
Recuerda las razones
que te llevaron a
dejar de fumar.



2



**Estar activo y evitar lugares donde
esté permitido fumar**

Ve a lugares libres de humo.
Durante eventos sociales,
es muy efectivo mantenerse ocupado,
introducirse en los temas de
conversación y evitar los alimentos
azucarados.



3

Beber agua, una dieta equilibrada y dormir bien

Comer cinco veces al día en pequeñas cantidades para mantener constantes los niveles de azúcar en sangre y tener la energía suficiente para aguantar la tensión generada al dejar el tabaco. Evitar el consumo de bebidas que se asocien con el hábito de fumar, como el café y el alcohol.



4

Buscar objetos que suplanten al cigarrillo

Si se extraña la sensación de sujetar un cigarrillo o tener algo en la boca, conviene utilizar sustitutos como un lápiz o un alimento que podamos chupar o masticar, como chicles sin azúcar, zanahorias o palitos de canela.

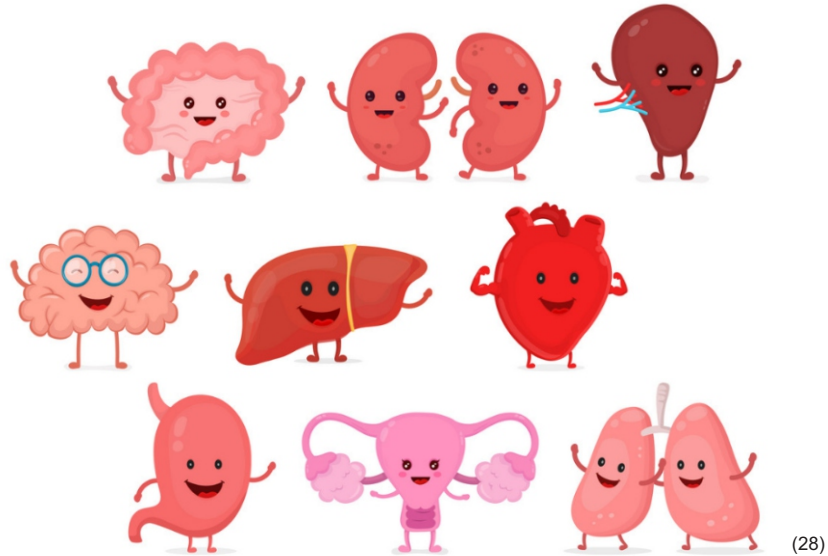


Finalmente aprende a tranquilizarte haciendo ejercicios de relajación como respirar profundo, tensar y relajar los músculos.

**Sigue luchando contra
el consumo de tabaco,
derrótalos e implementa
hábitos de vida
saludable.**

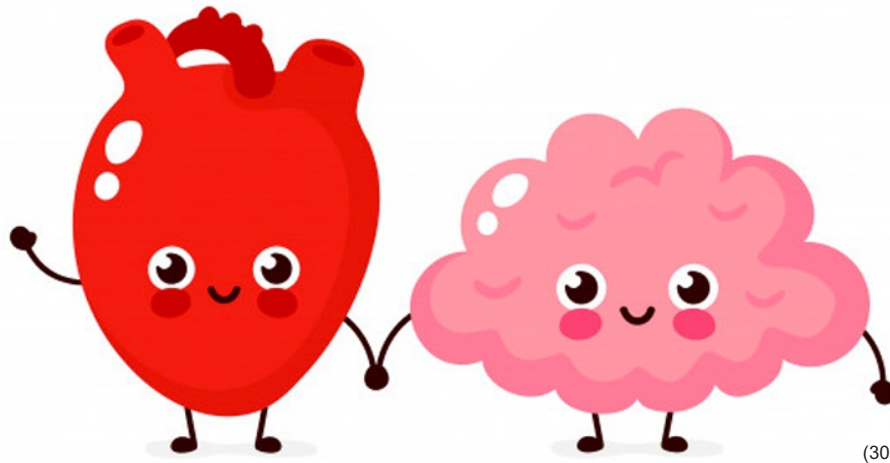


(27)



**Si abandonas el cigarrillo
evitaras enfermedades
cardiovasculares,
respiratorias y varios
tipos de cáncer.**

(29)



**Si dejas de fumar disminuyes
la probabilidad de sufrir
un ataque cardiaco o un
accidente cerebro-vascular.**

(29)

DEJAR DE FUMAR SI ES POSIBLE INTENTALO SIGUIENDO ESTAS RECOMENDACIONES



El primer paso es **poner una fecha** o fijar el día en el que vas a dejar de fumar. (31)



Díselo a tu familia y amigos

Es importante buscar el apoyo de las personas del entorno para conseguir llegar a la meta. (31)



Inicia actividades que mantengan ocupada tu mente
(31)



Quitar todo lo relacionado con fumar

Antes de dejar de fumar hay que retirar del entorno todo lo que esté relacionado con el tabaco: cigarrillos, ceniceros, mecheros, etc. (31)

DEJAR DE FUMAR SI ES POSIBLE INTENTALO SIGUIENDO ESTAS RECOMENDACIONES



Analizar los intentos previos

Es normal que al dejar de fumar haya recaídas y podemos aprender de ellas.

El exfumador debe repetir lo que le funcionó en el intento anterior y evitar lo que le perjudicó. (31)



Buscar sustitutos

Si es después de comer puede salir a dar un paseo, lavarse los dientes o beber agua”.

Además, recomienda evitar o limitar el consumo de alcohol las primeras semanas. (31)



Abstinencia total

El exfumador no puede permitirse ni un cigarrillo más. (31)

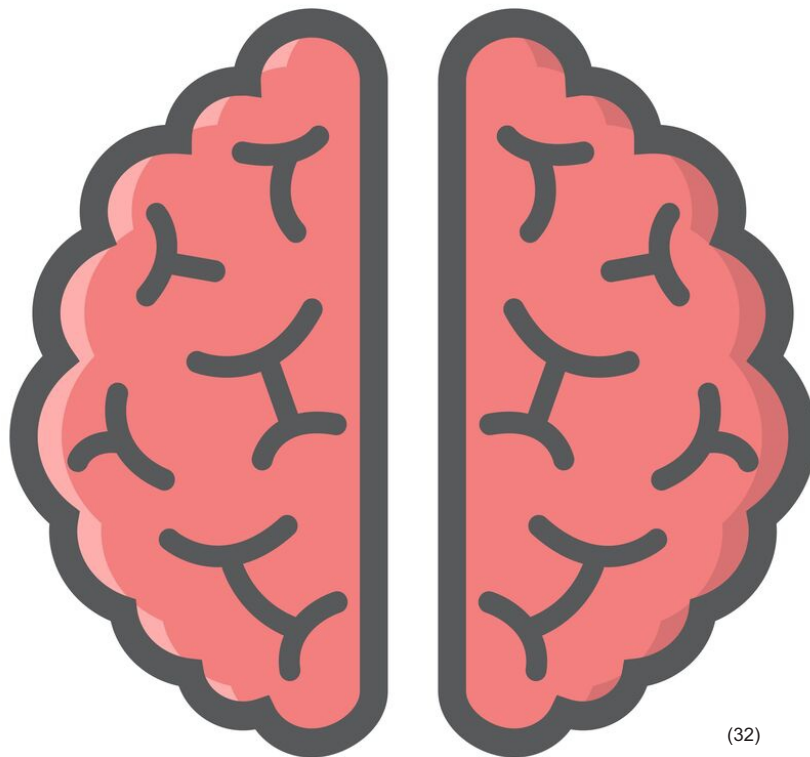


Ayuda farmacológica

El tratamiento farmacológico puede ayudar a dejar de fumar, aunque no está recomendado en jóvenes y embarazadas. (31)



“Si mantienes ocupada tu mente no tendrás ansiedad de fumar.”



(32)

OCUPA TU MENTE REALIZANDO ESTAS ACTIVIDADES

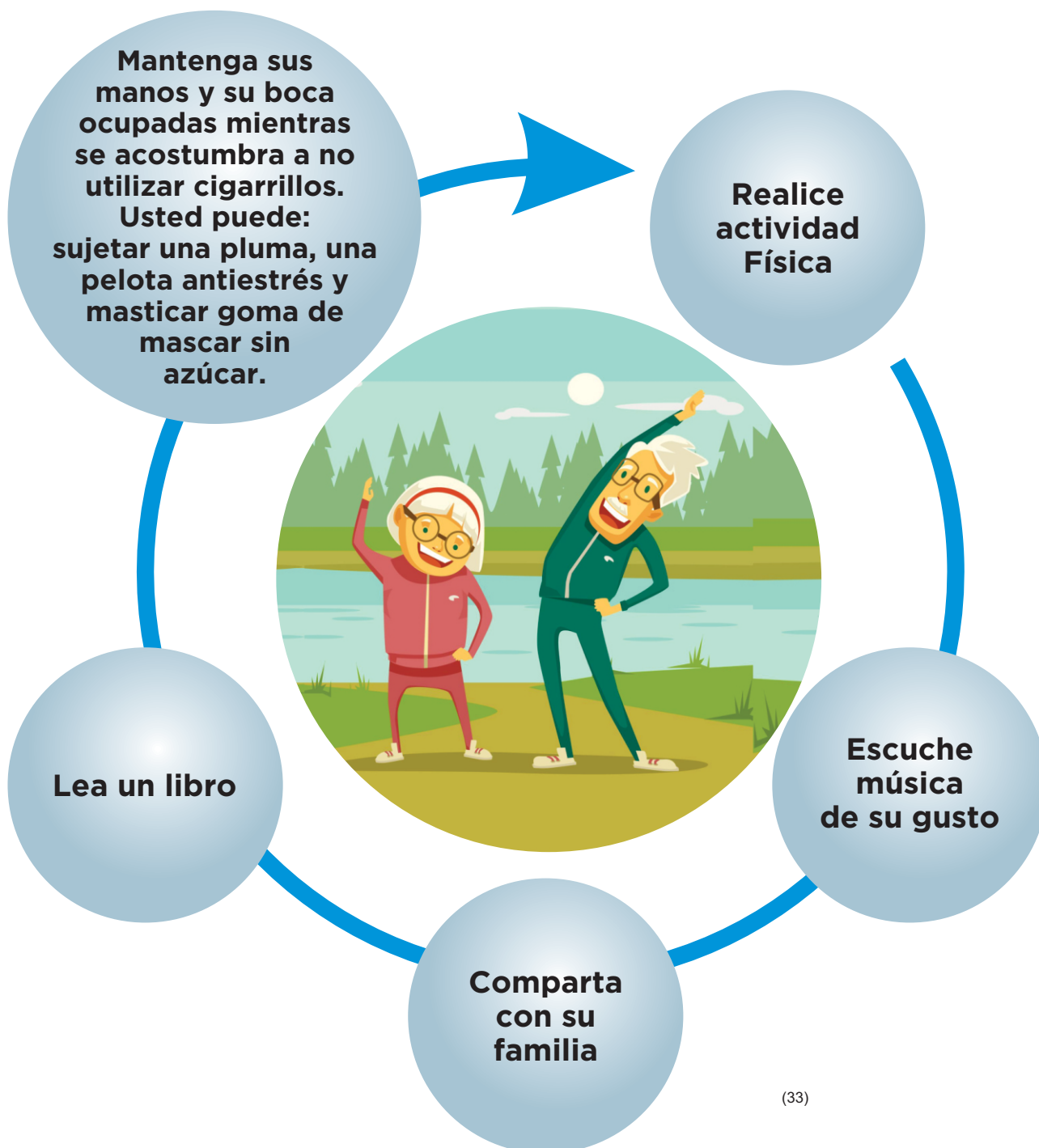


Gráfico 2. Secuencia para ocupar la mente. Autoría propia

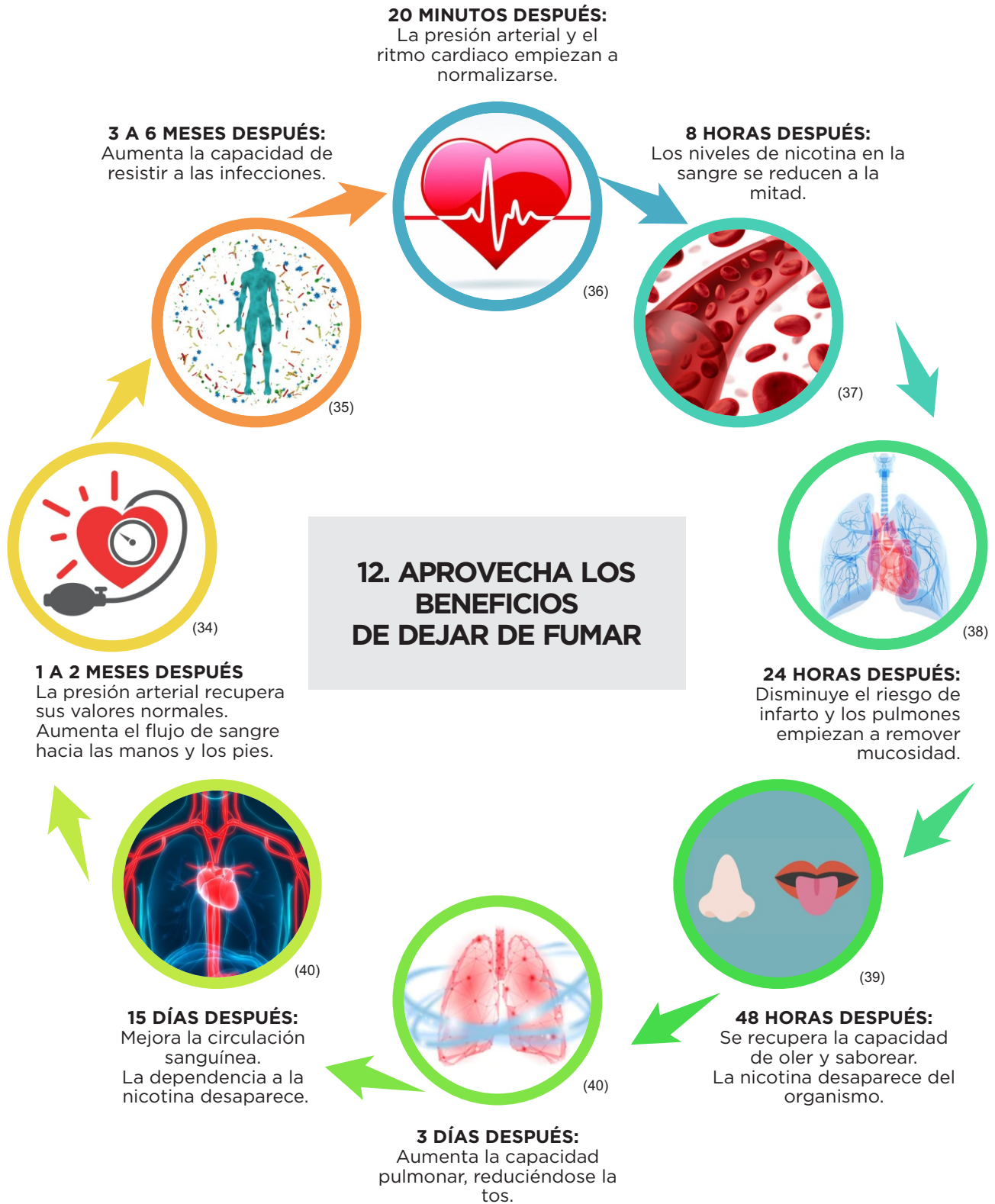


Gráfico 3. Beneficios por dejar de fumar. Autoría propia

**SI TE OFRECEN UN
CIGARRILLO
DI NO GRACIAS, NO FUMO,
YO CUIDO MI CUERPO
PARA ESTAR SANO
Y PODER VER A MIS NIETOS
CRECER**

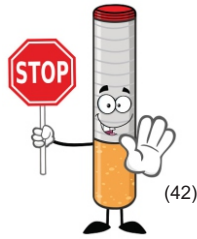


(41)

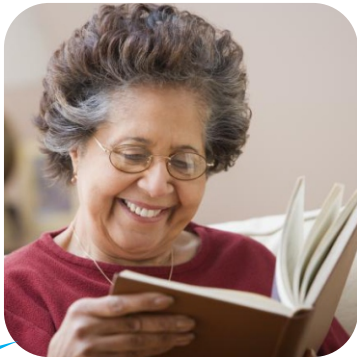
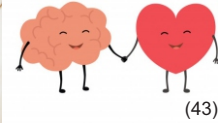
13. RETO: 24 HORAS SIN FUMAR



7:00 am: Levántate más temprano de lo habitual. Da las gracias por un día más de vida, y date una ducha relajante.



8:00 am: Arréglate con especial esmero. Gústate para que las demás personas te vean feliz y con vitalidad.



9:30 am: Lee el periódico para que estés informado de la situación actual de tu ciudad y país o lee un libro. tu programa de tv favorito.



8:30 am: Prepara un rico y saludable desayuno para ti y tu familia, si lo haces habitualmente, y cepíllate los dientes después de desayunar.



10:00 am: Camina 30 minutos a tu ritmo y si tu condición de salud no te lo permite, realiza 30 minutos de ejercicios físico que no requieran de tanto esfuerzo.



10:30 am: Al llegar a casa o al terminar los ejercicios toma agua fría o un jugo natural como el de naranja y comete una porción de tu fruta favorita, siéntate y descansa.

Gráfico 4. Secuencia Beneficios por dejar de fumar. Autoría propia

CONTINUA EN LA SIGUIENTE PAGINA



(50)

11:00 am: Prepara un delicioso y saludable almuerzo, para ti y tu familia, si lo haces habitualmente, y mientras lo haces escucha música de tu gusto.



(51)

12:00 pm: Almuerza y comparte con tus seres queridos, conversa y ríe con ellos. Al terminar cepíllate los dientes.



(52)

1:30 pm: Llama a una persona que aprecias mucho y no tienes cerca, comparte con ella hablando de un tema de interés o expresándole lo importante que es para ti.



(53)

1:00 pm: Llena el crucigrama o sopas de letras



(54)

2:00 pm: Da una siesta de una hora, lo necesitas.



(55)

3:00 pm: Levántate y estírate, comete un refrigerio, como unas galletas acompañadas de un café.



(56)

3:30 pm: Visita a un vecino o vecina que sea tu amigo, compartan de temas de interés y jueguen algún juego de mesa como domino, parques, cartas y ajedrez.



(57)

5:00 pm: Ve tu novela o programa favorito.



(58)

7:30: Cena y comparte con tu familia, cuéntales lo feliz que estas de no fumar en todo el día, que es un gran comienzo para abandonar el cigarrillo, al terminar de cenar cepíllate los dientes.



(59)

7:00 pm: Prepara una cena deliciosa y saludable, para ti y tu familia, si lo haces habitualmente. Mientras lo haces puedes escuchar las noticias en la radio.



(60)

8:00 pm: Prepárate para dormir, cepíllate, cámbiate y felicítate por realizar este gran paso y logro para dejar el cigarrillo. Tu cuerpo te lo agradecerá.

RECUERDA QUE:

Si te da ansiedad de fumar, lee las recomendaciones de la página 22 que te ayudaran a no hacerlo.

Al realizar estas actividades, te sentirás muy bien y orgulloso de haberlo logrado

Si vuelves rutina estas actividades podrás abandonar el cigarrillo o disminuir su consumo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la Salud. WHO global report: mortality attributed to tobacco. Ginebra: OMS; 2015. Puede consultarse en:
http://www.who.int/tobacco/publications/surveillance/fact_sheet_mortality_report.pdf
2. Tabaco [Internet]. Organización Mundial de la Salud. 2019 [cited 9 March 2020]. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/tobacco>
3. Hoja informativa [Internet]. Cancer.gov.co. 2019 [cited 23 May 2020]. Available from: <https://www.cancer.gov.co/files/libros/archivos/Hoja%20informativa%20tabaco%20tabaco%202019.pdf>
4. Ministerio de Salud y Protección Social. Reduce consumo de tabaco en Colombia [Internet]. 2018 [cited 23 May 2020]. Available from: <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Reduc-e-consumo-de-tabaco-en-Colombia.aspx>
5. Ministerio de Salud y Protección Social. Resultados Encuesta Nacional Tabaquismo en Jóvenes [Internet]. [cited 23 May 2020]. Available from: <https://untobaccocontrol.org/impldb/wp-content/uploads/ENTJ-Colombia-2016.pdf>
6. Hospitalprivado.com.ar. 2020. [online] Available at: https://www.hospitalprivado.com.ar/uploads/cache/pl_banner-234-5113.jpg [Accessed 9 March 2020].
7. Manual Nacional para el Abordaje del Tabaquismo en el Primer Nivel de Atención [Internet]. Who.int. [cited 23 May 2020]. Available from: <https://www.who.int/fctc/reporting/Annexsixurue.pdf>
8. Who.int. 2020. Manual Nacional De Abordaje Del Tabaquismo. [online] Available at: <https://www.who.int/fctc/reporting/Annexsixurue.pdf> [Accessed 9 March 2020].
9. 2020. Módulo 6 La Prevención. [ebook] Organización Panamericana de la salud, p.6. Available at: <http://www.paho.org/CursoVirtualTabaco> [Accessed 23 May 2020].
10. Programa cesación tabaco [Internet]. Minsalud.gov.co. 2020 [cited 9 March 2020]. Available from: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/programa-cesacion-tabaco.pdf>
11. Shutterstock. Old man smoking a pipe and reading a newspaper sitting on a armchair. Retro cartoon vector illustration N [Internet]. 2020 [cited 23 May 2020]. Available from: <https://www.shutterstock.com/es/image-vector/old-man-smoking-pipe-reading-newspaper-327761549>
12. 2020. Módulo 6 La Prevención. [ebook] Organización Panamericana de la salud, p.6. Available at: <http://www.paho.org/CursoVirtualTabaco> [Accessed 23 May 2020].
13. Tinoco M. Cartilla educativa dejar de fumar [Internet]. Issu. 2020 [cited 9 March 2020]. Available from: https://issuu.com/comunicaciones_javeriana/docs/cartilla_educativa_dejar_de_fumar_



14. OMS | Cigarrillos electrónicos o sistemas electrónicos de administración de nicotina [Internet]. Who.int. 2020 [cited 9 March 2020]. Available from: https://www.who.int/tobacco/communications/statements/electronico_cigarettes/es/
15. Chavez V. Consecuencias del cigarrillo electrónico: los riesgos que esconde el tabaquismo bajo nuevos formatos [Internet]. Infobae. 2020 [cited 9 March 2020]. Available from: <https://www.infobae.com/salud/2019/09/16/consecuencias-del-cigarrillo-electronico-los-riesgos-que-esconde-el-tabaquismo-bajo-nuevos-formatos/>
16. Vapear ya no es tan sano como se anunció en un principio [Internet]. 2020 [cited 9 March 2020]. Available from: https://www.capitalradio.es/noticias/economia/prohibiciones-epidemia-enrucijada-cigarrillos-electronicos_47184403.html
17. [Internet]. [cited 9 March 2020]. Available from: <https://www.avancecomunicacion.com/actualidad/se-aprueba-la-ley-para-la-publicidad-del-cigarrillo-electronico-y-el-spam-telefonico/>
18. Shutterstock. elderly wearing protective Medical mask for prevent virus Wuhan Covid-19.grandparents wearing a surgical mask. [Internet]. 2020 [cited 23 May 2020]. Available from: <https://www.shutterstock.com/es/image-vector/elderly-wearing-protective-medical-mask-prevent-1630633006>
19. [Internet]. [cited 23 May 2020]. Available from: <https://medicinaysaludpublica.com/wp-content/uploads/2020/04/enzima-aumenta-covid19.jpg>
20. WHO statement: Tobacco use and COVID-19 [Internet]. Organización Mundial de la salud. 2020 [cited 23 May 2020]. Available from: <https://www.who.int/news-room/detail/11-05-2020-who-statement-tobacco-use-and-covid-19>
21. INFLUENCIA DEL TABAQUISMO EN LA INFECCIÓN POR CORONAVIRUS [Internet]. Asonemucito.org. 2020 [cited 23 May 2020]. Available from: <https://asonemucito.org/wp-content/uploads/2020/04/INFLUENCIA-DEL-TABAQUISMO.pdf>
22. Fumar en tiempos del COVID- 19 [Internet]. Theunion.org. 2020 [cited 23 May 2020]. Available from: https://www.theunion.org/news-centre/covid-19/body/COVID19-y-tabaco_Espanol.pdf
23. [Internet]. [cited 23 May 2020]. Available from: [https://www.hmhospitales.com/prensa-hm/noticias hm/PublishingImages/image001%20\(1\).png?renditionID=2](https://www.hmhospitales.com/prensa-hm/noticias hm/PublishingImages/image001%20(1).png?renditionID=2)
24. Signos y Síntomas del Tabaquismo [Internet]. Tabaco. 2020 [cited 9 March 2020]. Available from: <https://dejardefumarsisepuede.weebly.com/signos-y-siacutentomas-del-tabaquismo.html>
25. [Internet]. [cited 9 March 2020]. Available from: <https://us.123rf.com/450wm/mustique/mustique1608/mustique160800014/62794300-gran-grupo-familiar-de-los-abuelos-y-el-padre-y-la-madre-de-un-ni%C3%B1o-sentado-en-un-sof%C3%A1-aislado-en-blanco.jpg?ver=6>
26. Internet]. [cited 9 March 2020]. Available from: https://image.freepik.com/free-vector/happy-man-taking-shower-bathroom-concept-flat-vector-illustration_76775-13.jpg
27. [Internet]. [cited 9 March 2020]. Available from: <https://www.shutterstock.com/es/image-vector/vector-illustration-cartoon-fight-against-nicotine-514771945>

28. [Internet]. [cited 9 March 2020]. Available from: <https://encrypted-tbno.gstatic.com/images?q=tbn%3AANd9GcRdbSYcVExc4t7T2b5-AFDac9VA3OVcHA2hC7KHrjGTUegpwpS>
29. Motivos para dejar de fumar [Internet]. Quiero cuidarme 2020 [consultado el 9 de marzo de 2020]. Disponible en: <https://quierocuidarme.dkvsalud.es/salud-para-todos/motivos-para-dejar-de-fumar>
30. . [Internet]. [consultado el 9 de marzo de 2020]. Disponible en: https://image.freepik.com/vector-gratis/caracter-lindo-sano-feliz-cerebro-humano-organo-corazon-icono-ilustracion-dibujos-animados-plana-aislado-blanco-caracter-amigos-cerebro-corazon_92289-582.jpg
31. 6 Consejos para Dejar de Fumar | CuidatePlus [Internet]. CuidatePlus. 2020 [consultado el 9 de marzo de 2020]. Disponible en: <https://cuidateplus.marca.com/bienestar/2015/05/29/seis-consejos-fumar-69791.html>
32. [Internet]. [cited 9 March 2020]. Available from: <https://previews.123rf.com/images/amin268/amin2681709/amin268170900038/85207312-el-cerebro-llen%C3%B3-el-icono-la-medicina-y-la-atenci%C3%B3n-sanitaria-gr%C3%A1ficos-de-vector-de-la-muestra-del-%C3%B3rgano-human.jpg>
33. [Internet]. [cited 9 March 2020]. Available from: <https://sp.depositphotos.com/109721142/stock-illustration-elderly-people-doing-exercises-vector.html>
34. [Internet]. [cited 9 March 2020]. Available from: https://suerox.com/funciona/wp-content/uploads/2019/02/shutterstock_705515554-300x225.jpg
35. [Internet]. [cited 9 May 2020]. Available from: <https://simulaciones17.files.wordpress.com/2017/02/impulso-corazon-300x300.jpg>
36. [Internet]. [cited 9 March 2020]. Available from: https://comps.canstockphoto.es/venas-c%C3%A9lulas-por-sangre-fluir-stock-de-ilustraci%C3%B3n_csp7823866.jpg
37. [Internet]. [cited 9 March 2020]. Available from: <https://image.shutterstock.com/image-illustration/medical-illustration-heart-lung-260nw-173295437.jpg>
38. [Internet]. [cited 9 March 2020]. Available from: https://ichef.bbci.co.uk/news/976/cpsprodpb/3D13/production/_104253651_nariz-gusto.png
39. [Internet]. [cited 9 March 2020]. Available from: https://www.soycorredor.es/entrenamiento/circulacion-sanguinea-4-ejercicios-que-pueden-ayudar-a-estimularla_24560_102.html
40. [Internet]. [cited 9 March 2020]. Available from: <https://image.shutterstock.com/image-vector/arterial-blood-pressure-checking-concept-260nw-466434533.jpg>
41. [Internet]. [cited 9 March 2020]. Available from: <https://www.shutterstock.com/es/image-vector/no-smoking-reject-cigarette-offer-anti-520773610>



42. [Internet]. [cited 9 March 2020]. Available from: <https://previews.123rf.com/images/chudtsankov/chudtsankov1606/chudtsankov160600121/58231742-cigarrillo-electr%C3%B3nico-de-la-mascota-de-dibujos-animados-de-gesticular-y-tomados-de-una-muestra-de-la-p.jpg>
43. Internet]. [cited 9 March 2020]. Available from: <https://thumbs.dreamstime.com/b/apret%C3%B3n-de-manos-del-cerebro-y-coraz%C3%B3n-ejemplo-concepto-vector-trabajo-en-equipo-entre-la-mente-las-sensaciones-amigos-para-139634796.jpg>
44. [Internet]. [cited 9 March 2020]. Available from: https://image.freepik.com/vector-gratis/imagen-icone-reloj-alarmas-rojas_24911-33777.jpg
45. [Internet]. [cited 9 March 2020]. Available from: https://www.webconsultas.com/sites/default/files/styles/wc_adaptive_noticia__small/public/noticias/terapia-prevenir-envejecimiento.jpg
46. [Internet]. [cited 9 March 2020]. Available from: <https://previews.123rf.com/images/cienpies/cienpies1206/cienpies120600018/13896365-alimentos-saludables-para-el-desayuno-de-dibujos-animados-manzana-pl%C3%A1tano-pera-taza-de-leche-queso-y-p.jpg>
47. [Internet]. [cited 9 March 2020]. Available from: <https://www.redadultomayor.org/wp-content/uploads/2019/01/anciano-leyendo.jpg>
48. [Internet]. [cited 9 March 2020]. Available from: <https://pbs.twimg.com/media/CmSXwGdUIAA8iwB.jpg>
49. [Internet]. [cited 9 March 2020]. Available from: https://www.lechepuleva.es/documents/13930/189097/consejos_dieteticos_higado_sano_g.jpg/436526c7-58f9-45e3-85f4-bf4710a732c7?t=1419335460000
50. [Internet]. [cited 9 March 2020]. Available from: <http://www.contigosalud.com/menu-para-el-adulto-mayor>
51. [Internet]. [cited 9 March 2020]. Available from: https://www.nia.nih.gov/sites/default/files/inline-images/eating-healthy-foods-inline_0.jpg
52. [Internet]. [cited 9 March 2020]. Available from: <https://previews.123rf.com/images/pejo/pejo1208/pejo120800130/14699576-crucigrama-con-un-bol%C3%ADgrafo.jpg>
53. [Internet]. [cited 9 March 2020]. Available from: <https://previews.123rf.com/images/gpointstudio/gpointstudio1509/gpointstudio150900200/44526230-anciano-hablando-por-tel%C3%A9fono.jpg>
54. [Internet]. [cited 9 March 2020]. Available from: <https://sweetadventuresbloghop.com/wp-content/uploads/2020/02/se%C3%B1or-adulto.jpg>
55. [Internet]. [cited 9 March 2020]. Available from: <https://www.revistatodolochic.com/wp-content/uploads/2015/03/galletas-con-cafe.jpg>

56. [Internet]. [cited 9 March 2020]. Available from: <https://cf.ltkcdn.net/adultos-mayores/images/std/219352-626x450-juego-de-cartas.jpg>
57. [Internet]. [cited 9 March 2020]. Available from: <https://previews.123rf.com/images/racorn/racorn1309/racorn130900061/21895855-pareja-de-ancianos-viendo-la-televisi%C3%B3n-c%C3%B3modamente-sentados-en-un-sof%C3%A1-de-espaldas-a-la-c%C3%A1mara-que-sostiene-e.jpg>
58. [Internet]. [cited 9 March 2020]. Available from: https://img.freepik.com/foto-gratis/mujer-mayor-que-muestra-receta-su-marido-que-prepara-ensalada-cocina_23-2148127997.jpg?size=626&ext=jpg
59. [Internet]. [cited 9 March 2020]. Available from: <https://i.ytimg.com/vi/8nCqYU2vtw/maxresdefault.jpg>
60. [Internet]. [cited 9 March 2020]. Available from: https://www.isesinstituto.com/sites/default/files/trastornos_sueno_ancianos.jpg



UNIVERSIDAD LIBRE PEREIRA

Risaralda, Colombia, Pereira - Sede Belmonte
Centro de investigaciones Facultad de Ciencias de la Salud
Tel: +57-6-3401043 ext: 6950
www.unilibrepereira.edu.co