



# YO TAMBIÉN LO DEJO HOY

## ¿Qué puedo hacer durante **esta semana?**

### 1. Actividades en la consulta:

- Identifica a todos tus pacientes fumadores en cualquier tipo de visita.
- Registra su hábito tabáquico en la historia clínica.
- Aconseja a todos los fumadores, averiguando la disponibilidad para dejar el tabaco.
- Ofrece ayuda y seguimiento.

### 2. Actividades en tu centro de salud:

- Coloca en lugares visibles carteles informando de la disposición de los médicos y profesionales de enfermería para ayudar a las personas a dejar de fumar.
- Organiza reuniones de tu equipo para formar y sensibilizar a todos los profesionales.
- También puedes proponer la declaración de tu trabajo como "Centro sin humo".

### 3. Actividades comunitarias:

Solicita la colaboración de la población en forma de:

- Firmas en un Manifiesto (te remitimos un modelo).
- Recogida de "Lemas".
- Carteles de fotos de exfumadores.
- Concurso de dibujos de niños.
- Murales con recortes de prensa, etc.

## ¿Como **puedes ayudar** a los pacientes?

- Valora la motivación y la dependencia de todos los fumadores.
- Averigua su disponibilidad para dejar el tabaco.
- Proponles que fijen un "día D"
- Ofréceles una ayuda y si están de acuerdo fija visitas de seguimiento.
- Si tu paciente solicita ayuda puedes utilizar el material que te adjuntamos (Guía- protocolo).

**Recuerda que los primeros días son clave:**

**apóyale y ánimale en estos momentos.**

