

## INTERVENCIÓN MUY BREVE EN TABAQUISMO (1-3 minutos)

(Sugerencia de mensaje)

(El consejo debe ser serio, firme pero amable, empático y personalizado)

Buenos días, soy....., médico/enfermera de este Servicio. He visto en su Historia clínica que es usted fumador, y me permito acercarme a usted para animarle a que aproveche su estancia en el hospital para hacer un intento serio para dejar completamente de fumar, algo que usted sabe es muy peligroso, sucio y caro.

Es probable que haya intentado dejarlo en otras ocasiones. Y por ello, que piense que no lo va a lograr. Sí, es muy esforzado vencer la dependencia al tabaco, pero ahora se encuentra usted en un entorno muy favorable para conseguirlo:

- Probablemente, se encuentra más motivado que nunca para dejar de fumar, de una vez por todas. Tiene más tiempo para pensar, ve claramente los problemas a los que le puede llevar el tabaco, incluso puede que el tabaco sea el motivo por el que está usted ingresado... Y esa alta motivación que usted tiene ahora es el elemento más importante para vencer al tabaco.

- Aquí, en el hospital, no puede fumar. Y estar obligado a guardar esa disciplina y no ver a nadie fumando le ayudará mucho.

- El cambio de entorno, de horarios, de actividades, de personas con las que se relaciona, etc., le ayudarán enormemente a romper con las rutinas que le llevaban a fumar antes de ingresar en el hospital.

- Si la ansiedad por fumar le resultara insoportable, nosotros podemos ayudarle, prescribiéndole un medicamento específico para reducir esos síntomas, y que hará más soportable el proceso de deshabituación del tabaco.

Además, podemos contactar con su médico/enfermera de cabecera, para informarle de que está usted intentando dejar definitivamente de fumar, para que, cuando abandone el hospital, contacten con usted y puedan seguir apoyándole el tiempo que necesite.

¿Qué le parece? ¿Se anima usted a intentarlo?

Mientras se lo piensa, le dejo unos folletos con algunos consejos que le pueden ser útiles. También le indica, por ejemplo, algunas aplicaciones gratuitas de ayuda, que puede descargar en el móvil. Y recuerde: dejar de fumar es lo más importante que usted puede hacer por su salud y su calidad de vida.

¿Le parece que esta tarde/mañana (*acordarlo con el paciente*) hablemos de nuevo? Y si nos necesita antes, no dude en decírselo a un compañero/a.

Muchas gracias y hasta (*esta tarde/mañana*), (*nombre del paciente*).