

## Cuestionario:

¿Cuál es su relación con el tabaco?

## Directrices para proveedores y personal

El cuestionario **¿Cuál es su relación con el tabaco?** puede ayudar a evaluar la motivación de su paciente o cliente para cambiar su consumo de tabaco. Los clientes pueden hacer el cuestionario por su cuenta, o usted puede usarlo como actividad o herramienta cuando se reúnan. La clave que aparece a continuación da directrices para los proveedores y el personal basadas en las respuestas del cuestionario, incluyendo lo que usted puede decir y hacer para ayudar a los clientes en las diferentes etapas del cambio.

La mayoría de los círculos completos estaban en	Etapas del cambio	Qué puede hacer
1	Perspectiva previa	<p>Obtenga más información sobre el nivel de motivación de alguien para cambiar su consumo, de modo que pueda adaptar su intervención a su etapa de cambio.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Esta persona no está interesada en cambiar su consumo de tabaco en este momento, pero algún día podría pensar diferente. Nuestro trabajo como proveedores de atención de salud, servicios sociales y vivienda es sacar a relucir la conversación tan a menudo como sea posible y dar el apoyo, la educación y los recursos que las personas necesitan para hacer un cambio cuando estén preparadas.</li></ul> <p><b>Aquí se muestran ejemplos de cómo hablar con alguien en esta etapa de cambio:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>"Sé que no está interesado en cambiar su consumo de tabaco en este momento, pero muchos lugares en la ciudad de Nueva York son cada vez más libres de humo. ¿Quiere probar la terapia de reemplazo de la nicotina (NRT, por sus siglas en inglés) solo para poder permanecer cómodo en lugares o situaciones donde no se permite el tabaco y el vapeo?"</li><li>"Entiendo que no está interesado en cambiar su consumo en este momento, pero ¿le molestaría si vuelvo a consultarlo la próxima vez que hablemos para ver si siente lo mismo?"</li></ul>
2	Perspectiva	<ul style="list-style-type: none"><li>Esta persona ha reflexionado sobre el consumo de tabaco y puede ser consciente de sus efectos nocivos. Esto no significa que estén preparados para hacer un cambio, pero es un buen momento para hablar más con ellos sobre cómo ven su consumo de tabaco y cómo los afecta.</li><li>Muchas personas que consumen tabaco están preocupadas por el impacto que tiene en su salud, incluso si no están dispuestas a hacer nada al respecto o no saben por dónde empezar. Puede ayudar a las personas a aclarar sus objetivos, así que hable sobre el tabaco y los productos de nicotina con frecuencia, incluso en cada visita.</li><li>Mientras tanto, recomiende la NRT a esta persona para que se sienta cómoda en lugares o situaciones en los que no se permite el consumo de tabaco o vapeo, y haga un plan de seguimiento.</li></ul>
3	Preparación	<ul style="list-style-type: none"><li>Esta persona es consciente de los peligros del consumo de tabaco y está abierta a las opciones. Es posible que ya esté trabajando con ellos para establecer objetivos sobre su consumo de tabaco.</li><li>Siga hablando para saber qué necesitan para hacer un cambio y dé apoyos prácticos, como la NRT, y asesoramiento continuo para lidiar con el malestar de la abstinencia o controlar las ganas de consumir tabaco. Haga un plan de seguimiento.</li><li>La mayoría de los planes de seguro médico cubre algunos medicamentos para el tratamiento del tabaquismo. Medicaid cubre series ilimitadas de NRT, vareniclina o bupropión SR.</li></ul>
4	Medidas que se deben tomar	<ul style="list-style-type: none"><li>Esta persona está en vías de cambiar su consumo de tabaco. Este es un momento importante para seguir con el apoyo continuo y solucionar cualquier problema que pueda surgir, como por ejemplo:<ul style="list-style-type: none"><li>No estar tomando una dosis suficientemente alta de NRT para tratar sus antojos o síntomas de abstinencia.</li><li>La necesidad de ajustar otros medicamentos si tienen que dejar de fumar.</li><li>Desarrollar planes para tratar los desencadenantes o hábitos específicos.</li></ul></li><li>Hable con ellos a menudo. Puede probar con preguntar: "Sé que cambiar su consumo de tabaco ha sido un objetivo importante para usted. ¿Cómo le está yendo con ese tema?"</li></ul>
5	Seguir con el cambio	<ul style="list-style-type: none"><li>Esta persona se está esforzando por seguir con el cambio, así que dé apoyo continuo y más ayuda según sea necesario. Haga un seguimiento con regularidad.</li><li>Es seguro seguir usando la NRT siempre que alguien necesite apoyo continuo con los medicamentos.</li></ul>