



Todos los funcionarios de salud pueden entregar el Breve Consejo Antitabáquico

¿QUÉ SE LE PUEDE DECIR A UN PACIENTE FUMADOR?

- Dejar de fumar es la medida más eficaz que contribuye a mejorar su condición de salud y la de su familia.
- Apóyese en la familia, amistades y/o compañeros para dejar de fumar.
- **Elimine cigarrillos y ceniceros del entorno.** Incentive a sus familiares para que no fumen en su presencia. No acuda a lugares que lo incentiven a fumar.
- Establezca un “Día D” para dejar de fumar y cúmplalo.
- **Podrían aparecer síntomas de abstinencia** como ansiedad, dificultad para concentrarse, irritabilidad, necesidad urgente de fumar, dolor de cabeza e insomnio, mareos, entre otros.
- Para manejar estos síntomas, es recomendable beber agua, mascar chicles sin azúcar o lavarse los dientes.
- Si necesita apoyo de un profesional de salud, llame a Salud Responde al **600 360 7777**.
- Para mayor información visite **www.eligenofumar.cl**.

Recuerde que usted puede citar al paciente fumador a una **Consejería Antitabaco** programada de mayor duración y registrarla en el **REM 19 A**.





Todos los funcionarios de salud pueden entregar el Breve Consejo Antitabáquico

QUÉ DECIR EN ESTA CONSEJERÍA

- Recomiende que los niños no se expongan al humo de tabaco, porque al estar cerca de fumadores se convierten en fumadores pasivos y pueden adquirir, por ejemplo, enfermedades respiratorias, entre otras.
- Asocie el consejo breve a la patología y/o condición de salud de la persona. Por ejemplo:
 - Enfermedad respiratoria y/o cardiovascular.
 - Riesgo de diversos tipos de cáncer.
 - Riesgos durante el embarazo.
 - Enfermedades del recién nacido, lactantes, niños, adultos mayores.
 - Problemas de salud bucal.
 - Envejecimiento prematuro u otros aspectos relacionados con la imagen corporal.

Invite al paciente a buscar apoyo profesional cuantas veces sea necesario.

SI UNA PERSONA DEJA DE FUMAR

- Felicite a la persona incluso si está pensando dejar de fumar.
- Si recae, recomiende que continúe intentando dejar de fumar.

Recuerde que usted puede citar al paciente fumador a una Consejería Antitabaco programada de mayor duración y registrarla en el REM 19 A.

