

## Buena Práctica de Promoción de la Salud en el Trabajo



### Intervención sobre el tabaquismo desde la Entrevista Motivacional

Mayo 2021

#### Descripción de la tarea

El tabaquismo, como primera causa evitable de muerte, sigue siendo un tema prioritario en salud laboral. La intervención breve sobre el tabaquismo recomienda seguir los pasos de las 5A:

1. Averiguar y registrar,
2. Aconsejar,
3. Apreciar la disposición de abandono,
4. Ayudar al paciente a dejar de fumar y,
5. Acordar un seguimiento.

Desde Vigilancia de la Salud el primero de los pasos, (1A ) AVERIGUAR Y REGISTRAR, se viene realizando mediante la recogida del nº de cigarrillos, índice de paquetes/año y catalogación de fumador/no fumador/exfumador en la aplicación Winmedtra, y también el segundo: (2A) ACONSEJAR el abandono del tabaco, de manera verbal y/o por escrito en el informe del examen de salud para el trabajador, y cuyos resultados son poco efectivos si no se le facilita al mismo las herramientas necesarias para que al menos se plantee abandonar el hábito.

#### Solución adoptada

Desde Salud Laboral, se propone hacer una intervención bajo los principios de la entrevista motivacional (expresar empatía, desarrollar las discrepancias, evitar las resistencias y fomentar la autoeficacia). La discrepancia se sitúa entre la situación actual y la meta propuesta, entre lo que está pasando y cómo tendría que ser las cosas. Desde este enfoque cobra importancia el cambio del lenguaje del fumador facilitando que de éste surjan las propias razones para el cambio de conducta mediante la verbalización de las desventajas de la situación actual frente a las ventajas del cambio, como también la creencia de ser capaz de llevarlo a cabo con éxito (autoeficacia).

Se contempla el abordaje del tabaquismo mediante una intervención breve, justificada por su efectividad y acorde a los recursos, características y ubicación en el contexto del examen de salud u otra situación oportunista de aquellos trabajadores que se encuentren en la fase de cambio de precontemplación y contemplación conforme al modelo de Prochaska y Diclemente.

PROTOCOLO DE INTERVENCIÓN SEGÚN FASE DE ABANDONO. Siguiendo con los pasos de las 5A descritos anteriormente:

#### \*(3A) APRECIAR LA DISPOSICIÓN PARA EL ABANDONO

A. Identificación de la fase de abandono mediante las siguientes preguntas:

- "¿Fuma usted?": Sí; "¿le gustaría dejar de fumar?": No. PRECONTEMPLACIÓN
- "¿Fuma usted?": Sí; "¿le gustaría dejar de fumar?": Sí; "¿Piensa dejarlo en el último mes?": No. CONTEMPLACIÓN.

B. Actuación en fumadores en fase de PRECONTEMPLACIÓN. El objetivo es poner en marcha el proceso de abandono, generando reflexión, aumentando la discrepancia y que se vea vulnerable para que pase a la siguiente fase (contemplación).

1. Hacer preguntas abiertas para construir la motivación, las 5R:
  - Resaltar las Recompensas: "¿qué beneficios obtendría si dejase de fumar?"
  - Verbalizar los Riesgos: "¿cómo cree que el tabaco afecta a su salud?"
  - Relevancia. Resaltar aquellos beneficios/riesgos que sean relevantes para el fumador. En nuestro servicio mostramos el aumento/disminución del riesgo cardiovascular mediante la calculadora de riesgo cardiovascular con y sin tabaco.
  - Resistencia: "¿qué barreras o impedimentos tiene para dejar de fumar?"
  - Repetición. Repetir la intervención motivacional cada vez que el trabajador no motivado visita la consulta, teniendo en cuenta que en precontemplativos es recomendable negociar cuando volver a hablar del tema.
2. Consejo sanitario breve y personalizado. Debe ser claro, convincente y firme para que sea al menos motivo de reflexión.
  - "Lo mejor que puede hacer por su salud en estos momentos es conseguir que deje de fumar", "nunca es pronto para dejar de fumar".
3. Entrega del folleto informativo sobre los beneficios de dejar de fumar y ofrecer nuestra disposición para ayudarle.

C. Actuación en fase de contemplación, cuyo objetivo es que aumente la motivación, resolver la ambivalencia y eliminar los obstáculos para aumentar la autoeficacia.

1. Se realizarán las siguientes preguntas abiertas:
  - "¿Cómo se siente con su tabaquismo?"
  - "¿Qué es lo que le gusta de fumar?"
  - "¿Qué le impide dejar de fumar?". Ofrecer respuestas y alternativas.
2. Entrega de material de autoayuda para dejar de fumar.

\*(4ªA) AYUDA AL TRABAJADOR A DEJAR DE FUMAR

Además de las intervenciones descritas, se le facilita el teléfono de la Unidad de Deshabitación Tabáquica en el mismo material informativo entregado.

\*(5ªA) ACORDAR UN SEGUIMIENTO

Para evaluar la efectividad de nuestra intervención y conocer el cambio de fase del trabajador, se acuerda llamar telefónicamente a los precontemplativos en seis meses y a los contemplativos en tres.

#### Resultados o consecuencias de la implantación de la Buena Práctica

Con esta intervención se pretende reducir el consumo de tabaco en la población trabajadora de nuestro centro sanitario y poder contribuir a crear Espacios Libres de Humo.

#### Estado en el que se encuentra la Buena práctica

En proyecto.

Autoría: José María Rossi Rodríguez  
UPRL H.Virgen del Rocio