

Programa de cesación tabáquica “Chau Pucho”

¿Qué es el tabaquismo?

Una enfermedad crónica causada por la adicción a la nicotina y la exposición permanente a más de 7.000 sustancias químicas, tóxicas y cancerígenas.

Según la OMS es la primera causa de muerte prevenible en los países desarrollados y la principal causa de años de vida perdidos y/o vividos con discapacidad.

En Argentina el tabaquismo mata 40.000 personas por año.

¿Cómo afecta a la salud?

Está directamente relacionado con la aparición de muchas enfermedades, fundamentalmente:

- Distintos tipos de cáncer: pulmón, faringe, riñón, vejiga, entre otros.
- Enfermedades cardiovasculares: infartos, ACV, aneurismas.
- Enfermedades respiratorias: bronquitis crónica, EPOC, infecciones respiratorias reiteradas.
- En las mujeres tiene graves consecuencias en el sistema reproductor.

¿Cuáles son los beneficios de dejar de fumar?

Poco se habla sobre los beneficios inmediatos que trae el cambio de vida sin cigarrillo. Te contamos algunos:

- A los 20 minutos se normalizan las pulsaciones y disminuye la tensión arterial.
- A las 8 horas se elimina el monóxido de carbono de los pulmones.
- A la semana se observa más sensibilidad en el olfato y el gusto.
- A los 3 meses se genera mayor oxigenación y por lo tanto más vitalidad.

¿Cómo dejar de fumar?

Desde LALCEC te ofrecemos un tratamiento grupal virtual a cargo de profesionales de UATA – Unión Anti Tabáquica Argentina. Tiene un encuadre multidisciplinario donde trabajaremos estrategias psicosociales asociadas a la conducta del fumador.

Nuestro programa de cesación tabáquica consiste de:

- Encuentros virtuales de 90 minutos, con modalidad taller, en grupos de entre 5 y 10 integrantes cada uno.
- Total: 8 sesiones virtuales. Las primeras 6 semanales y las 2 últimas de forma quincenal como soporte post cesación. Se prevé que en la semana 4 la persona deje de fumar.

Además, el programa contempla que:

- Todos los integrantes del grupo tendrán la posibilidad de comunicarse con los profesionales a cargo del taller, en caso de dudas o urgencias a través del celular o vía mail.
- Se entregarán materiales que brindan estrategias para ayudar a disminuir paulatinamente el consumo hasta lograr la cesación.
- Recibirán por mail un formulario auto administrado que oficiará de historia clínica a la vez que nos brindará información precisa sobre su situación en relación al cigarrillo y adecuar las estrategias.

Para más información e inscripciones:

chaupucho@lalcec.org.ar

4834-1560