

O CENTRO DE SAÚDE VAL MIÑOR XA TEN CONSULTA DE DESHABITUACIÓN TABÁQUICA

- *A posta en marcha produciuse o pasado día 20 de decembro cun grupo de 15 persoas que desexan deixar de fumar*
- *Cada participante asiste a 8 sesións, unha por semana, que se complementan con andainas e ensaios de teatro*

Vigo, 7 de xaneiro de 2019. O centro de saúde Val Miñor conta desde hai días cunha consulta de deshabitación tabáquica. A primeira sesión de actividade realizouse o pasado día 20 de decembro e á mesma asistiron 15 persoas que están adscritas ás distintas cotas do propio centro de saúde.

A consulta comezou á iniciativa da enfermeira do centro María José Muguerza coa que colabora a tamén enfermeira Nadia Rodríguez, que realiza a formación para especialización en Familia. Tamén participa no proxecto a enfermeira de Familia residente Sara Macías, que está no centro de saúde de Pintor Colmeiro.

O programa que se puxo en marcha consiste na realización de 8 sesións, unha por semana, nas que os asistentes reciben formación, axuda e todos os elementos necesarios para que poidan deixar o tabaco. Aos dous meses de concluír coas sesións realizarase un seguimento especial para comprobar se se cumpriron os obxectivos. Todo este programa foi deseñado en colaboración con Xulio Castañal, médico de Familia.

Na primeira sesión avalíase se os pacientes están concienciados para deixar de fumar, á vez que se lles informa das distintas posibilidades que existen para conseguir o obxectivo. “Vemos o tratamento que pode ir mellor en cada caso, se necesitan apoio farmacolóxico ou só cambio de pautas de comportamento”, explica María José Muguerza.



Actividades

Ademais, as sesións en consulta complementáanse con outro tipo de actividades, que serven para que os pacientes que pretenden deixar o hábito de fumar poidan socializarse con máis persoas e, ao mesmo tempo, cambiar as súas pautas de comportamento diarias.

Nese sentido, dende a Consulta de Enfermaría do Val Miñor véñense organizando periodicamente diferentes actividades comunitarias, “para que os pacientes poidan coñecer as vantaxes da vida saudable en interacción coa súa comunidade”. Realízanse andainas e



ensaios teatrais para todos aqueles usuarios interesados en asistir. Recentemente a estas actividades incorporáronse pacientes que desexan deixar de fumar.

“É todo un complemento. A decisión de deixar de fumar, as sesións nas que realizamos seguimentos da eficacia dos tratamentos de cada paciente e as actividades alternativas”, subliña a enfermeira María José Muguerza.