

## Club de Ex-fumadores

Por: Lilia Toscano

Reunión mensual de Ex –fumadores. Estas sesiones se llevan a cabo el último jueves de cada mes y están diseñadas para ayudar al paciente ex –fumador a mantenerse en abstinencia. A estas reuniones asisten los pacientes que han concluido el tratamiento durante el año en curso y se les pide que asistan durante los próximos doce meses. Las sesiones tienen una duración de 90 minutos cada una de ellas y se desarrollan de la siguiente manera:

- ❖ Registro de asistencia
- ❖ Presentación de los asistentes. Cada uno expresa brevemente su nombre, ocupación, tiempo de ex –fumador. Esto se lleva a cabo con el propósito de que los participantes de nuevo ingreso conozcan a sus compañeros.
- ❖ Comentarios acerca de los errores y aciertos en el proceso de enfrentamiento, en función del tabaquismo.
- ❖ Plática informativa (el tema es seleccionado).
- ❖ Comentarios y preguntas acerca del tema.

Una vez que ha concluido varios meses, en abstinencia, se les invita a las reuniones o eventos que organiza este Consejo.

Difusión de información científica – con lenguaje común- acerca del tabaquismo.

Información de las actividades que se desarrollan en contra del tabaquismo.

### Algunas de las actividades que se realizan dentro del grupo son:

- ❖ Difusión de los servicios que se llevan a cabo dentro de la Clínica, así como del mismo Club de Ex –fumadores.
- ❖ Sensibilizar a la población acerca de los riesgos de la adicción al tabaco.

### Organización de eventos culturales y sociales, tales como:

- ❖ Exhibición de películas.
- ❖ Exposiciones.
- ❖ Conferencias.
- ❖ Congresos.

Brindar apoyo por medio de estrategias que sirvan como medidas para vencer los deseos de fumar, en situaciones difíciles, gratificantes y cotidianas, además facilitar su rehabilitación.

Enfrentarse a presiones y demandas del medio que provocan estrés, es una de las causas más comunes que facilitan la reincidencia. Algunas de estas situaciones estresantes pueden ser reguladas con el soporte y ayuda de personas que tienen el mismo problema, siendo ésta una meta que persigue dentro del grupo. Cualquier cambio en la relación entre el individuo y el entorno dará lugar a una reevaluación de lo que está ocurriendo, con el mantenimiento de la abstinencia, su importancia y de lo que puede hacer para conservarla.

Felicito a todas las personas que han tomado este tratamiento y siguen en abstinencia, y por el inicio de un nuevo estilo de vida en pro de su salud.

EL ÉXITO QUE HASTA AHORA USTED HA ALCANZADO, EN REALIDAD ES EL PRINCIPIO DEL ÉXITO AL QUE USTED PUEDE ASPIRAR CON UN NUEVO ESTILO DE VIDA SIN FUMAR. DISFRUTE SU VIDA SIN HUMO. 🍷