



**La salud
es de todos**

Minsalud

Intervención para el paciente no motivado

APRECIE



Preparado

Evaluar motivación



No Preparado

Evaluar motivación ➡ NO preparado

¿Quiere dejar de fumar?

¿Cree que podrá lograrlo?

Sí	Duda	No
Sí	Duda	No

Intervención Motivacional

¿Qué es la entrevista motivacional?

La entrevista motivacional es un método / estilo de comunicación, colaborativo, centrado en el paciente, orientado a fortalecer la propia motivación de la persona y el compromiso para cambiar



Modelos de Entrevista

Modelo informativo			Modelo motivacional
Da consejos expertos		➔	Estimula la motivación para pasar a la acción
Intenta persuadir		➔	Favorece la decisión, ayudando en la reflexión
Repite los consejos		➔	Resume los puntos de vista
Actúa con autoridad		➔	Actúa colaborando para ayudar a decidirse por el cambio
Es rápida		➔	Es de aplicación progresiva

Principios de la Entrevista Motivacional

- ✓ Expresar empatía
- ✓ Desarrollar discrepancia
- ✓ Fluir con la resistencia
- ✓ Apoyar la autoeficacia



La **intervención breve de las 5Rs** es una actividad breve (3 a 10 minutos) entre el profesional de la salud y la persona fumadora que no está preparada para realizar un intento formal para dejar de fumar en el momento actual. Se basa en la entrevista motivacional.



MINSALUD

Intervención Motivacional 5Rs



¿Para usted, qué sería lo más importante de dejar de fumar? (RELEVANCE)

¿Qué sabe usted acerca de los riesgos del tabaquismo para su salud? (RISK)

¿En ese sentido, cuáles serían los beneficios de dejar de fumar? (REWARDS)

¿Qué sería para usted lo más difícil para dejar el tabaco? (ROADBLOCKS)

Repita la evaluación, si el paciente aún no está preparado, repita la intervención motivacional en una visita posterior (REPETITION)

Intervención Motivacional 5Rs



“¿Para usted, qué sería lo más importante de dejar de fumar?”

Hay que tratar de que el paciente sea lo más específico posible, la intervención tiene su máximo efecto cuando es relevante para la persona

Paciente: “Creo que sería bueno para mi hipertensión”

Profesional de Salud: “Sin duda el control de su hipertensión será más fácil cuando deje de fumar”

Intervención Motivacional 5Rs



“¿Qué sabe usted acerca de los riesgos del tabaquismo para su salud? ¿Qué es lo que más le preocupa?”

Paciente: “Sé que produce cáncer. Eso debe ser horrible”.

Profesional de Salud: “Eso es correcto; el riesgo de cáncer es mucho mayor en los fumadores que entre los no fumadores o quienes han dejado de fumar”.

Intervención Motivacional 5Rs



“¿Qué cree que ganará al dejar de fumar?”

Paciente: *“Imagino que voy a respirar mejor, voy a poder jugar a la pelota con mi hijo”.*

Profesional de Salud: *“Sí, en los primeras días sin fumar ya va a notar la diferencia y seguirá mejorando durante varios meses”.*

Intervención Motivacional 5Rs



Profesional de salud: “¿Y qué sería para usted lo más difícil de dejar de fumar?”

Paciente: “Las ansias; serían horribles!”.

Profesional de salud: “¿Sabía usted que podemos ayudarle con ese problema? Podemos administrarle un tratamiento sustitutivo con nicotina que puede reducir las ansias”.

Paciente: “¿Y eso realmente funciona?”

Profesional de salud: “Los medicamentos sólo no son suficientes, pero ayudan mucho, puede duplicar sus probabilidades de lograr dejar el tabaco”.

Intervención Motivacional 5Rs



La intervención motivacional se debe repetir siempre que un paciente fumador no preparado para dejar de fumar concurre a la consulta.

A quienes han tenido recaídas es importante recordarles que la mayoría de los exfumadores han realizado varios intentos antes de tener éxito definitivamente.

Consejos para aplicar las 5Rs

- Deje que sea el paciente quien lleve la conversación. **¡No dé un discurso!**
- Si el paciente no quiere dejar de fumar, invierta más tiempo en los **‘Riesgos’ y las ‘Recompensas’**.
- Si el paciente quiere ser un ex fumador pero no cree que pueda dejar el consumo, invierta más tiempo en **‘Resistencias’**.
- Incluso si el paciente sigue no preparado para abandonar el tabaco, concluya la reunión con **tono positivo** e invítelo a regresar si cambia de opinión o tiene alguna consulta.



Felipe

35 años

Diseñador gráfico.

- Fuma 7 cigarrillos diarios desde los 15 años.
- No quiere dejar de fumar. Es la manera para concentrarse cuando hace sus diseños.
- Hace un año lo intentó y lo dejó por 3 meses.

Ejercicio:

- Averiguar
- Asesorar = dar Consejo Breve
- **Apreciar** = evaluar la **motivación**
- **Motivar: aplicar esquema de las 5Rs**



Felipe

35 años

Diseñador gráfico.

- Fuma 7 cigarrillos diarios desde los 15 años.
- No quiere dejar de fumar.
- Disfruta mucho hacer ejercicio.
- Hace un año dejó de fumar y estuvo 3 meses sin fumar.

Resolvamos el ejercicio:

- Averiguar: fuma 7 cigarrillos diarios.
- Asesorar = dar Consejo Breve: Felipe, dejar de fumar es fundamental para prevenir enfermedades además que mejoraría su rendimiento físico; nosotros podemos ayudarlo.
- **Apreciar** = evaluar la **motivación**
 - ¿Quiere dejar de fumar?: No
 - ¿Cree que podrá dejarlo? Hace un año lo hizo.
- **Motivar: aplicar esquema de las 5Rs**
 - Enfatizar en Riesgos y Recompensas:
 - Riesgos: “¿Qué sabe usted acerca de los riesgos del tabaquismo para su salud?”.
 - Recompensas: “¿Qué cree que ganaría al dejar de fumar?”.
 - Repetición en cada consulta.



MINSALUD

Demostración de aplicación de una intervención de consejería breve utilizando el modelo de las 5Rs:

Ver video:

Paciente no motivada 30 Anos Ajustado.mp4

Disponible en:

<https://www.youtube.com/watch?v=CCtUfzQA1z8>

Cortarlo en el minuto 5:11



MINSALUD

