



canariassaludable.org

# PAFCAN

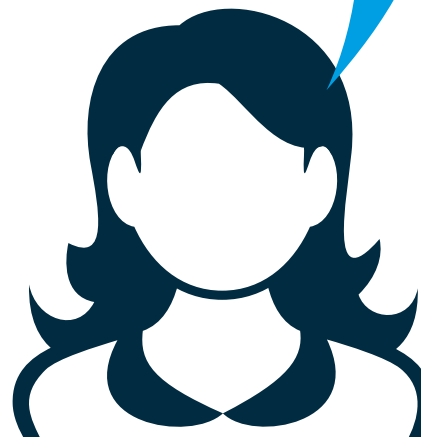
Programa de Ayuda  
al Fumador de Canarias

¿Quieres dejar  
de fumar?

**012**

Pide cita

**Tenemos un  
tratamiento  
para ti.**



# EL TABAQUISMO

está considerado como una enfermedad adictiva

## Muchos fumadores llevan tiempo con la idea de dejar de fumar.



En ocasiones no se intenta dejar de fumar porque no se sabe cómo hacerlo, se tienen dudas sobre qué pasará durante el tratamiento, no se quieren poner muy ansiosos, no quieren engordar.



Actualmente se recomienda hacer un tratamiento que incluya:

- Fármacos para los que tienen una dependencia moderada o alta
- Tratamiento psicológico



Siempre es recomendable hacer un seguimiento durante las primeras semanas.

## Test de Fagerström para medir la dependencia a la nicotina

¿Cuánto tarda en fumar su primer cigarrillo después de despertarse?

- 3.  5 min
- 2.  6-30 min
- 1.  31-60 min
- 0.  Más de 60 min

¿Cuántos cigarrillos fuma al día?

- 3.  > 31
- 2.  21-30
- 1.  11-20
- 0.  < 10

0 - 2 **baja**  
3 - 4 **moderada**  
5 - 6 **alta**

# ¿Qué es el PAFCAN?

Es un programa para ayudar a los fumadores a dejar de fumar. Se desarrolla en los centros del Servicio Canario de la Salud. Participan los profesionales de medicina y enfermería.

## ¿En qué consiste?

En la atención personalizada de cada paciente fumador, con seguimiento individual o en grupo.



Se aplican técnicas psicológicas para resolver las ganas de fumar.



Se proporciona de la mitad de la medicación que los profesionales indiquen para cada paciente.



Los fármacos se suministrarán a través de cualquiera de las oficinas de farmacia de Canarias.



El primer envase que se necesite deberá abonarlo el paciente. El siguiente se le suministrará de manera gratuita. Así, se alternan los envases que tiene que abonar el paciente con los que son gratuitos sucesivamente hasta el final del tratamiento.



## ¿Para quién?

Para fumadores que tengan especiales factores de riesgo (cardiovasculares, respiratorios, enfermedades tumorales).

En cualquier caso, aunque no tenga ningún factor de riesgo de los mencionados, pregunte a su profesional sanitario si usted puede ser incluido en el programa.

