

## **Clínicas de cesación de la CCSS abren opciones para dejar de fumar**

María Isabel Solís Ramírez

A partir del mes de julio, las clínicas de cesación de fumado que tiene la Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS), abrirán nuevas sesiones de terapia grupal para facilitarle a los fumadores el abandono de esa adicción, la cual pone en riesgo tanto su calidad de vida como de las personas que los rodean.

De acuerdo con datos de la CCSS, el tabaco está relacionado directamente con los dos grupos de enfermedades que causan el 50% de las muertes en Costa Rica: los padecimientos cardiovasculares y el cáncer.

Estas terapias grupales para dejar de fumar, se ofrecen en los distintos centros hospitalarios entre ellos: el San Juan de Dios, el Calderón Guardia, el México y el San Rafael de Alajuela.

Se trata de terapias en las que participa un promedio de 15 personas y en ellas un grupo de diferentes de profesionales en distintas disciplinas ofrece información muy diversa sobre las consecuencias del tabaco y el impacto de esta adicción en la salud individual y colectiva.

También se les practica una prueba que se conoce como espirometría, que permite verificar cómo está la función pulmonar de cada fumador y además reciben información sobre nutrición y hábitos saludables de vida. En estas clínicas participan médicos, enfermeras, psicólogos, nutricionistas, trabajadores sociales, entre otros especialistas. Las sesiones se ofrecen durante 9 semanas y cada una de ellas dura un promedio de tres horas.

Las personas que quieren participar en estas clínicas deben cumplir los siguientes requisitos: ser asegurados, mayor de 18 años, que tenga deseos de dejar de fumar y que estén dentro del área de atracción de cada centro médico.

Las sesiones para dejar de fumar empezarán en los siguientes centros médicos y en los siguientes horarios:

- Hospital San Rafael de Alajuela 11 de julio: teléfono 24-36-10-14
- Hospital México: 1 de agosto y 10 de octubre: teléfono 22-42-69-97
- Hospital San Juan de Dios: Primer miércoles de octubre: teléfono 24-57-84-47
- Calderón Guardia. En el mes de julio fecha por definir. 22-12-10-00, extensión 4882

De acuerdo con datos institucionales, la meta es que a partir del 2014, ir ampliando progresivamente, el número de clínicas de cesación de fumado y que cada uno de los centros hospitalarios tengan al servicio de la población una clínica de esta envergadura con el propósito de reducir poco a poco esta adicción en la población costarricense.

La dinámica de la Clínica es conformar grupos de 25 fumadores, quienes comparten, una vez por semana, con especialistas médicos y charlistas así como con otros fumadores.

El grupo que atiende a los pacientes es interdisciplinario, cuentan con cardiólogo, nutricionista, enfermera mental, un especialista en medicina laboral, un epidemiólogo y un psicólogo. Todos han sido capacitados por personal del Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia (IAFA).

Las reuniones semanales consisten de charlas sobre los efectos del fumado tanto en la salud física como en aspectos familiares, económicos y sociales.

**Tomado de:** <http://www.ccss.sa.cr/noticias/index.php/32-ccss/949-clinicas-de-cesacion-de-fumado-de-ccss-abren-opciones-para-dejar-adiccion>

Publicado el Jueves, 20 Junio 2013