



DEJAR DE FUMAR

Un reto de todos

Recursos para promover la deshabituación

DEJAR DE FUMAR ES UN RETO DE TODOS

- Se estima que 50.000 personas en España fallecen al año por factores atribuibles al tabaco, destacándose un incremento anual del 7% en el consumo entre las mujeres.
- Ofrecer soporte a las personas que deseen abandonar el hábito tabáquico debe ser una prioridad para las autoridades sanitarias y las organizaciones del ámbito de la salud.

Madrid, jueves 28 de septiembre

Ayer, neumólogos, cardiólogos, médicos de Atención Primaria, enfermeras, farmacéuticos, psicólogos y organizaciones de pacientes, se reunieron en “**DEJAR DE FUMAR: UN RETO DE TODOS. Recursos para promover la deshabituación**”, una jornada de encuentro y diálogo que se celebró en el Espacio Harley de Madrid.

Esta iniciativa, impulsada por Fundación MÁS QUE IDEAS, contó con la colaboración de la Asociación Española de Afectados de Cáncer de Pulmón (AEACaP); la Asociación Española Contra el Cáncer (AECC); la Asociación Alfa 1 de España, de Afectados por el Déficit de Alfa-1 Antitripsina; Asociación Madrileña de Trasplantados Pulmonares y Familiares (Pulmón Madrid TX); CardioAlianza y la Federación Nacional de Asociaciones de Pacientes Alérgicos y con Enfermedades Respiratorias (FENAER).

Diego Villalón, Presidente de Fundación MÁS QUE IDEAS, destacó que *“esta iniciativa pretende concienciar y formar acerca de las diferentes intervenciones de deshabituación tabáquica, de la mano de especialistas de una amplia diversidad de disciplinas sanitarias. No hay una estrategia que sea válida para todas las personas así que debemos conocer qué recursos son más recomendables para cada caso concreto”*.

La iniciativa contó con el aval de la Sociedad Española de Farmacia Familiar y Comunitaria (SEFAC); la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN); la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (semFYC) y la Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica (SEPAR), y con la colaboración de Pfizer.

Dejar de fumar es un reto de todos

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el tabaco es responsable de la muerte de casi 6 millones de personas al año en el mundo, de las cuales más de 600.000 no son fumadores, sino que están expuestos al humo que ocasiona. Además, es la primera causa aislada de morbilidad prematura prevenible y la estimación es que 50.000 personas en España fallecen al año por factores atribuibles al tabaco, destacándose un incremento anual del 7% en el consumo entre las mujeres.



DEJAR DE FUMAR

Un reto de todos

Recursos para promover la deshabituación

Con estos datos, se debe considerar el consumo de tabaco como un problema de salud pública a nivel mundial, siendo el principal factor de riesgo de muchas enfermedades como el cáncer o las enfermedades pulmonares y cardiovasculares. Por tanto, ofrecer soporte a las personas que deseen abandonar el hábito tabáquico debe ser una prioridad para las autoridades sanitarias y las organizaciones del ámbito de la salud.

El tabaco es la droga más adictiva de las conocidas

“El tabaco es la droga más adictiva de las conocidas. La nicotina produce la dependencia física y tarda sólo 9 segundos en llegar al cerebro (menos de lo que tardan otras drogas que se administran por vía intravenosa), cuando esto ocurre se une a receptores que liberan dopamina y hacen que el fumador sienta una sensación placentera”, afirmó la Dra. Eva de Higes, neumóloga del Hospital Universitario Fundación Alcorcón de Madrid, miembro del Área de Tabaquismo de la Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica (SEPAR) y coordinadora del Grupo Emergente de Tabaquismo de la SEPAR, en la ponencia inaugural que tenía por título **Tabaco y condicionantes físicos, emocionales y sociales de la deshabituación** y que sirvió de marco introductorio de la jornada.

El valor del consejo sanitario

“El fumador no es consciente de tener un problema de salud” comentó María Soledad Casasola, enfermera y jefa del Servicio de Atención al Paciente del Hospital Universitario Ramón y Cajal de Madrid y colaboradora del Grupo de Tabaquismo de la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN), resaltando que *“normalmente, los fumadores tienen un gran desconocimiento sobre los efectos nocivos del tabaco y los beneficios que obtendrían al abandonar el consumo, de ahí la importancia de un consejo sanitario que informe sobre estos dos aspectos.”* En este sentido, Casasola destacó que los enfermeros tienen un papel esencial al ocupar una posición privilegiada en la relación con los pacientes ya que cuentan con mayor número de oportunidades de facilitar un consejo sanitario en sus consultas.

El coloquio principal de la jornada contó con la participación de Pedro Aguilar, psicólogo del Departamento de Prevención y Promoción de la Salud de la Asociación Española contra el Cáncer (AECC); la Dra. Regina Dalmau, cardióloga del Hospital Universitario La Paz de Madrid y Presidenta del Comité Nacional para la Prevención del Tabaquismo (CNPT); la Dra. Eva de Higes, neumóloga; el Dr. José Luis Díaz-Maroto Muñoz, médico especialista en Medicina Familiar y Comunitaria y Coordinador Nacional del Grupo de Tabaquismo de la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN); Leire Gaztelurrutia, farmacéutica comunitaria en Barakaldo y responsable de Tabaquismo en el Grupo de Respiratorio de la Sociedad Española de Farmacia Familiar y Comunitaria (SEFAC); el Dr. César Minúe, médico especialista en Medicina Familiar y Comunitaria y representante del Grupo de Abordaje al Tabaquismo (GAT) de la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (SemFyc); Raquel Nieto, representante de la Federación Nacional de Asociaciones de Pacientes Alérgicos y con Enfermedades Respiratorias (FENAER); y María Soledad Casasola,



DEJAR DE FUMAR

Un reto de todos

Recursos para promover la deshabituación

enfermera, quienes dialogaron en torno a las **buenas prácticas en las intervenciones de deshabituación tabáquica**, así como a las principales dificultades con las que se encuentran los fumadores durante las mismas.

La Dra. Eva de Higes afirmó que los profesionales que se dedican a la deshabituación tabáquica, en general, *“recomendamos el intento de abandono del tabaco con la ayuda de tratamiento farmacológico, salvo en pacientes en los que haya alguna contraindicación para su uso”* añadiendo que se debe a que *“mejora significativamente el síndrome de abstinencia y, por tanto, aumenta las posibilidades de abandono del tabaco”*.

La principal dificultad de una persona para dejar de fumar, *“a corto plazo, es el malestar físico de los síntomas de abstinencia”* afirmó Pedro Aguilar y añadió que *“a largo plazo, la principal dificultad es la dependencia psicológica; basada en creencias como que fumar ayuda al afrontamiento diario de dificultades, relaja, activa, proporciona placer o facilita y potencia las situaciones sociales de ocio. Es decir, el error de situar al tabaco como protagonista de nuestra interacción con la realidad y del diálogo con nuestras propias emociones.”*

Se destacó durante el coloquio que una vez el fumador entra en la fase de abstinencia y para evitar las temidas recaídas, es fundamental planificar su prevención. En este sentido, la enfermera Casasola recomendó que la prevención se haga desde el inicio del proceso de abandono, determinando los factores de riesgo para el individuo, y desarrollando y entrenando estrategias para evitar que estos factores actúen negativamente en el mantenimiento de la abstinencia. El fumador y su entorno deben tener en cuenta que las principales causas de recaídas son los estados anímicos y emocionales, tanto los negativos (ansiedad o depresión) como los positivos (celebraciones, acontecimientos familiares o sociales, etc.), así como la presión social.

Raquel Nieto, representante de la Federación Nacional de Asociaciones de Pacientes Alérgicos y con Enfermedades Respiratorias (FENAER) resaltó que *“la falta de apoyo es una gran dificultad para el fumador, por eso el trabajo de las asociaciones es importante, porque le dan cobertura haciendo de su reto algo común en el resto del grupo, como un equipo que facilita los malos momentos. También son la plataforma para poder estudiar y ampliar las verdaderas necesidades y los avances de ciertas terapias”*, añadiendo que *“dejar de fumar es reto de toda la sociedad, no solo de los fumadores, porque todos salimos beneficiados”*.



DEJAR DE FUMAR

Un reto de todos

Recursos para promover la deshabituación

Consejos para evitar las recaídas:

- *Identificar los estímulos que inducen a fumar y disponer de estrategias para controlar dichos estímulos*
- *Retirar del entorno todo lo que pueda recordar al tabaco (ceniceros, mecheros)*
- *Informar de que cuando aparezcan ganas de fumar, estas serán pasajeras y aparecerán cada vez con menos intensidad y frecuencia, por lo que cada vez será más fácil controlarlas*
- *Felicitar al fumador por la abstinencia conseguida*
- *Recordar los beneficios de dejar de fumar*
- *Realizar una lista con los beneficios que siente el paciente tras la abstinencia*
- *Repasar la lista de motivos que nos llevaron a tomar la decisión de dejar de fumar en los momentos de debilidad. Reforzar la motivación*
- *Repasar estrategias para las situaciones de riesgo y anticiparse a ellas*
- *Insistir en la necesidad de rechazar todos los cigarrillos que le ofrezcan, pues es la principal causa de recaídas*
- *No dar ni una calada, ya que aumenta el riesgo de volver a fumar*
- *Aclarar las dudas y falsas creencias sobre los cigarrillos y el Síndrome de Abstinencia*
- *Ante la ganancia de peso, sugerir la realización de dieta hipocalórica y un programa de actividad física*

Fundación MÁS QUE IDEAS

La sociedad en general, y los pacientes en particular, demandamos una actuación global, coordinada y sostenible en el ámbito de la salud. Bajo esta premisa nace el 10 de julio de 2014 la Fundación MÁS QUE IDEAS, organización independiente y sin ánimo de lucro, con clara vocación por las personas que conviven con una enfermedad y convencida de los beneficios del trabajo en red.

Tres son las claves de nuestro trabajo: ilusión, compromiso y transparencia. Con ese espíritu promovemos proyectos horizontales, creativos, sostenibles, éticos y rigurosos en colaboración con los diferentes agentes sociosanitarios. Creemos que, solo así, lograremos promover un cambio en el sector basado en la innovación y la cooperación, y que esté orientado al propósito que a todos nos une: mejorar la calidad de vida de los pacientes y su entorno.

Para ello, la fundación trabaja en cuatro líneas prioritarias de actuación: punto de encuentro, formación, acción social e investigación social.

Para más información:

Natalia Bermúdez Tel. 667 60 33 53

lacomunicacionde@fundacionmasqueideas.org