



Un Reto de todos

Recursos para promover la deshabituación

Una iniciativa de:



DEJAR DE FUMAR, UN RETO EN ESPAÑA

- Prohibir fumar en los vehículos, subir el precio del tabaco, o ampliar los espacios libres de humo de tabaco, son algunos de los retos propuestos en esta tercera edición del Foro
- Dos de cada tres jóvenes españoles de entre 15 y 24 años no tiene ninguna intención de dejar de fumar
- Más del 60% de la población española fumadora no se ha planteado dejar de fumar y cerca de 320.000 personas fuman un paquete diario

Madrid, 26 de septiembre de 2018

Fundación MÁS QUE IDEAS celebró ayer, en el Círculo de Bellas Artes de Madrid, la tercera edición del Foro “Dejar de fumar: Un reto de todos. Recursos para promover la deshabituación”, un espacio de encuentro y formación dirigido a personas que trabajan o trabajarán en el ámbito de la salud con interés en los procesos de cesación tabáquica.

Esta iniciativa contó con el apoyo de PFIZER y la colaboración de: Asociación Española de Afectados de Cáncer de Pulmón (AEACaP); Asociación Española Contra el Cáncer (AECC); Asociación Alfa 1 España, de Afectados por el Déficit Alfa-1 Antitripsina, Asociación Madrileña de Trasplantados de Pulmón (PulmónMadridTX); CardioAlianza; Coordinadora Nacional de Artritis (ConArtritis); Comité Nacional para la Prevención del Tabaquismo (CNPT); Federación de Asociaciones de Enfermería Comunitaria y Atención Primaria (FAECAP); Federación Nacional de Asociaciones de Pacientes Alérgicos y con Enfermedades Respiratorias (FENAER); Asociación Freno al ICTUS; Fundación Neumomadrid; NoFumadores.org; Sociedad Española de Especialistas en Tabaquismo (SEDET); Sociedad Española de Farmacia Familiar y Comunitaria (SEFAC); Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia (SEMG); Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN); y, Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (SEMFYC).

Teresa Terrén, presidenta de Fundación MÁS QUE IDEAS destacó que esta tercera edición se ha centrado “en los riesgos del tabaco en niños y adolescentes para conocer cómo proteger mejor a los primeros, y cómo concienciar a los segundos para que no adquieran esta adicción. Y, por otro lado,



Un Reto de todos

Recursos para promover la deshabituación

Una iniciativa de:



en el contexto de las personas adultas que deciden que ha llegado el momento de dejar de fumar, para ofrecerles información útil y práctica que les facilite acceder a las herramientas y tratamientos de apoyo que están avalados desde la comunidad científica”.

El tabaco en niños y adolescentes

Dos de cada tres jóvenes fumadores españoles de entre 15 y 24 años no tiene ninguna intención de dejar de fumar, un dato del Instituto Nacional de Estadística que revela, según el Grupo Español de Cáncer de Pulmón (GECp), la escasa incidencia de las campañas contra el tabaco en este grupo de edad. De hecho, más de 321.300 adolescentes españoles fuman entre 10 y 19 cigarrillos al día y 165.000 consume más de un paquete diario. En este contexto, sólo un 8% se plantea dejarlo en menos de un mes y un 21% se lo propone como objetivo a medio plazo (en seis meses).

Con estos datos, la Fundación MÁS QUE IDEAS inauguraba el primer coloquio de la jornada “El tabaco en niños y adolescentes. ¿Qué podemos hacer?”. Una mesa, moderada por Diego Villalón, cofundador de MÁS QUE IDEAS, que contó con la participación de Raquel Fernández, presidenta de la asociación Nofumadores.org; Adelaida Lozano, enfermera, coordinadora del Grupo de Tabaquismo de la Federación de Asociaciones de Enfermería Comunitaria y Atención Primaria (FAECAP) y vicepresidenta del Comité Nacional de Prevención del Tabaquismo (CNPT); Ana Melcón, profesora del Colegio CiudadEscuela Muchachos de Leganés; Juan Antonio Ribera, médico de Atención Primaria y coordinador del Grupo de Abordaje al Tabaquismo de la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (semFYC); y, Juan Antonio Ortega, pediatra, coordinador del Comité de Salud Medioambiental de la Asociación Española de Pediatría (AEP) y responsable de la Unidad de Salud Medioambiental Pediátrica en el Hospital Universitario Virgen de la Arrixaca de Murcia.

Uno de los temas centrales de este coloquio fue reflexionar sobre los principales retos para reducir el tabaquismo pasivo y activo en los menores, que según Ortega podrían ser:

- *“Subir el precio del tabaco y todas las formas de tabaquismo;*



Un Reto de todos

Recursos para promover la deshabituación

Una iniciativa de:



- *Aumentar la presión sobre los espacios públicos y privados donde juegan, se divierten o transitan para declararlos espacios libres de humo de tabaco; y,*
- *Estimular el contacto con la naturaleza y los espacios verdes, promoviendo y facilitando el deporte y las actividades al aire libre (los alcaldes de las ciudades podrían ser auténticos ministros de salud pública -y no lo saben- en la prevención del tabaquismo estimulando y facilitando alternativas saludables)".*

En este mismo sentido, Raquel Fernández, añadió también los siguientes retos:

- *"Supervisión y control de los mensajes difundidos en las redes sociales, así como en productos audiovisuales;*
- *La equiparación legal de dispositivos para fumar o vapear y de otras hierbas;*
- *La prohibición de fumar en vehículos privados y campañas de educación y sensibilización dirigidas a padres y, especialmente, al ámbito del hogar; así como*
- *El empaquetado genérico".*

Según Fernández, los cambios normativos y educativos necesarios para reducir el tabaquismo en adolescentes podrían ser:

- *"Ampliar los espacios de prohibición de fumar a más espacios al aire libre, especialmente a los de afluencia masiva y los relacionados con el deporte y la naturaleza, con el objetivo de desnormalizar el consumo de tabaco y similares, y desvincularlo del ocio y de las relaciones sociales;*
- *La planificación de subidas progresiva y sostenidas de impuestos al tabaco;*
- *La planificación de campañas periódicas de sensibilización y educación; y,*
- *La prohibición progresiva de la venta de productos del tabaco a las siguientes generaciones, cuando cumplen la mayoría de edad".*

Ortega afirmó que *"cambios normativos, lo tengo claro, una ley integral de la Felicidad de la Infancia y Adolescencia que incluya Salud, Entorno y todo el potencial del futuro de nuestra nación. Me preocupa mucho la carencia de factores de protección frente al tabaquismo"*, y continuó *"esta ley, entre otras cosas, incluiría una agenda de salud ambiental escolar donde el tema del tabaquismo sería clave"*.



Un Reto de todos

Recursos para promover la deshabituación

Una iniciativa de:



Hoy dejo de fumar

Cada año en España fallecen más de 21.200 personas a causa del tabaco, más del 60% de la población fumadora española no se ha planteado dejar de fumar y cerca de 320.000 personas fuman un paquete diario, según el Grupo Español de Cáncer de Pulmón (GECP).

El segundo coloquio de la jornada que llevaba por título “Hoy dejo de fumar ¿Qué me espera y qué me puede servir?”, moderado por Teresa Terrén, contó con la participación de Pedro Aguilar, psicólogo del Departamento de Prevención y Promoción de la Salud de la Junta Provincial de Madrid de la Asociación Española contra el Cáncer (AECC); José Luis Díaz-Maroto, médico de Atención Primaria y coordinador del Grupo de Trabajo de Tabaquismo de la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN); M^a Dolores Fernández, farmacéutica comunitaria, representante de la Sociedad Española de Farmacia Comunitaria (SEFAC); Amaya Sáez, vicepresidenta de CardioAlianza; Antonio Vallejo, enfermero de Atención Primaria y vocal de Sociedad Española de Especialistas en Tabaquismo (SEDET); y, Marisi Verdugo, neumóloga y representante de Sociedad Madrileña de Neumología y Cirugía Torácica (NEUMOMADRID).

Vallejo, explicó que la persona fumadora antes de dejar de fumar *“tiene que valorar la necesidad de recurrir o no a un profesional sanitario, para que le ayude en este primer paso y en el siguiente, cuando ya no fume y se encuentre ante la influencia tanto de los síntomas del síndrome de abstinencia, durante las primeras semanas, como de los estímulos y rutinas diarias que le tientan a fumar, que se pueden alargar un tiempo más”*. En este sentido, continuó indicando que el profesional sanitario, junto con la persona fumadora, valorará la necesidad o no de ayudar al cese de esta dependencia con medicación y recomendarle la opción más adecuada.

Justo el día de antes de dejar de fumar es importante, según Vallejo, *“que la persona fumadora elimine de su entorno todo aquello que tenga relación con el tabaco (paquetes, ceniceros, mecheros...), así como que avise a su familia y amigos de sus intenciones, sobre todo a los que también sean fumadores, para que le ayuden en el proceso”*. También explicó que a la persona fumadora le puede ayudar a dejar de fumar *“hacer un cambio de hábitos a otros más saludables, como realizar o aumentar el ejercicio físico, mantenerse activo, evitar el alcohol y el sedentarismo”*.



Un Reto de todos

Recursos para promover la deshabituación

Una iniciativa de:



Preguntado a Vallejo sobre las recomendaciones después de una recaída, insiste en que son prácticamente las mismas que las del primer intento, *“únicamente varía en que es importante analizar el motivo de la recaída y buscar la manera de cómo superar las ganas de fumar si se presentan durante el nuevo intento. Por otro lado, una vez estudiado el motivo de la recaída, si el intento es justo después y su consumo aún es reducido, no es necesario que la preparación al nuevo intento sea tan elaborada y extensa en días como la primera vez”*.

MÁS QUE IDEAS también agradeció durante la jornada el apoyo y la colaboración de las siguientes empresas: Ayregraf, Círculo de Bellas Artes, For Events, Sicilia Catering, Juan Barcia Diseño Gráfico & Web y Viajes Altamira.

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

nataliabermudez@fundacionmasqueideas.org