



En el DÍA MUNDIAL SIN TABACO la Fundación MÁS QUE IDEAS ha inaugurado esta tarde la sexta edición del Foro *online* “Dejar de Fumar: Un Reto de Tod@s”

## FUMAR ES UNA ENFERMEDAD

- Fumar debe ser entendido por la ciudadanía como una enfermedad: tabaquismo; no como un ‘mal hábito’
- El proceso de cesación tabáquica debe abordar la dependencia física, emocional, conductual y social
- La clave del éxito es la individualización del tratamiento enmarcado en terapias multicomponente (consejo sanitario, terapia cognitivo-conductual y tratamiento farmacológico)
- El consumo entre la juventud aumenta. En 2016, 1 de cada 5 jóvenes había probado los cigarrillos electrónicos. Actualmente, son más del 50%

### Madrid, 31 de mayo de 2021

Con el propósito de analizar diferentes cuestiones en torno a la prevención y cesación tabáquica, Fundación MÁS QUE IDEAS, en el **Día Mundial Sin Tabaco**, ha inaugurado esta tarde la 6ª edición del **Foro “DEJAR DE FUMAR: un reto de tod@s”**, un espacio de encuentro, reflexión y formación dirigido a profesionales de la salud, organizaciones sanitarias y civiles, y personas interesadas en la temática; adaptado en esta ocasión a un formato *online* para cumplir con las recomendaciones higiénico-sanitarias debidas a las COVID 19.

Esta iniciativa cuenta con la colaboración de: Asociación Española Contra el Cáncer (AECC); Comité Nacional para la Prevención del Tabaquismo (CNPT); Federación de Asociaciones de Enfermería Comunitaria y Atención Primaria (FAECAP); Sociedad Española de Especialistas en Tabaquismo (SEDET); y Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN); y con el apoyo de PFIZER.

Teresa Terrén, presidenta de Fundación MÁS QUE IDEAS, ha destacado que “hemos querido iniciar esta nueva edición poniendo el foco en las personas fumadoras porque escuchándolos sabremos cómo mejorar las intervenciones y los recursos de apoyo para dejar de fumar. También lo haremos con las personas más jóvenes para conocer cómo conviven con el tabaco,



sean fumadores o no, porque conociendo sus inquietudes encontraremos mejor los caminos para prevenir el inicio del consumo. Y, tras hablar con los protagonistas de tú a tú, analizaremos junto a los expertos las estrategias más idóneas tanto para abordar la dependencia física de tabaco como la emocional y social que están presentes en esta adicción”

### QUÉ SIENTEN LAS PERSONAS FUMADORAS

El foro ha sido inaugurado con la sesión “Escuchemos: las personas fumadoras tienen la palabra”, en la que se ha conversado con ellas y, así, conocer de primera mano sus necesidades, emociones y su día a día con el tabaco (ya disponible su visualización en el enlace <https://youtu.be/YrHuNbkPi2Y>).

La importancia de escuchar y entender lo que piensan y sienten las personas fumadoras tiene su reflejo en la premisa: “es nuestro propósito ayudarlas, y esto es tarea imposible si no logramos que se sientan atendidas, motivadas y, sobre todo, comprendidas”, que ha resaltado hoy Eduardo Olano, médico de familia del Servicio Madrileño de Salud, profesor Asociado Universidad Rey Juan Carlos, director del Máster de Tabaquismo Universidad de Cantabria y secretario de la Sociedad Española de Expertos en Tabaquismo (SEDET), participante de esta sesión.

Son muchas las personas fumadoras que a lo largo de su adicción se han planteado, al menos una vez, dejar de fumar. Pero no llegar a emprender el proceso de cesación tabáquica o no llevarlo con éxito a término no es una cuestión de ‘tener voluntad’ sino de que el tabaquismo sea atendido como una enfermedad y, más importante, que la ciudadanía lo considere así y no como un ‘mal hábito’, cuestión que las personas fumadoras participantes en la sesión, Inés Celdrán, Eva Nicolás y Óscar Vela, han apuntado, comentando que todos sabemos que fumar es malo, que incluso mata, pero que la gran mayoría de la población no lo concibe como una enfermedad y, por tanto, tampoco busca apoyo médico u otros recursos para tratarla.

El tabaquismo es una enfermedad adictiva, crónica, sistémica y recidivante. Es decir, no solo existe una dependencia física, básicamente condicionada por la nicotina, sino también psicológica y conductual ya que se relaciona con los gestos, emociones, rutinas y estímulos sensoriales asociados al consumo de tabaco, y que es más duradera que la dependencia física. Todas estas dependencias, sumadas también a la dependencia social que se deriva de la normalización del consumo de tabaco, deben tenerse en cuenta a la hora de abordar un proceso de cesación tabáquica y su personalización, ya que, como ha señalado Olano con relación a las barreras que pueden hallarse en este recorrido, “estas dependen de cada persona, pero es

**31 MAYO** **ESCUCHEMOS:** las personas fumadoras tienen la palabra

**02 JUNIO** **APRENDAMOS:** la juventud frente al tabaquismo

**03 JUNIO** **ANALICEMOS:** enfoques tradicionales y nuevas estrategias para dejar de fumar

· 17.00h - 18.15h ·

**DEJAR DE FUMAR UN RETO DE TODOS**

#UNRETODETODOS

**6º FORO ONLINE**

Una iniciativa de: Convertida en realidad gracias a:

importante recordar que el apoyo profesional aumenta en gran medida las posibilidades de vivir sin tabaco”, y que ante la recaída “esta debe concebirse como parte del proceso y, usándola como fuente de experiencia, nos pone en una posición ventajosa”.

En esta sesión se ha podido observar como factores psicológicos relacionados con los estados de ánimo (tanto de euforia como duelo), con la atribución de un efecto relajante al tabaco para el control del estrés, o con el miedo a sentir el síndrome de abstinencia, enfado o estar más nervioso, entre otros, inciden directamente en el proceso de cesación tabáquica. A estos, se suman también condicionantes conductuales asociados a fumar (por ejemplo, el cigarro con el café o después de comer), sociales (celebraciones u ocio asociado con alcohol) o estar bajo estímulos que recuerdan al tabaco (olor a humo, ceniceros a la vista ...).

Esta sesión ha concluido con la necesidad de que no solo hay que poner el foco en los perjuicios del tabaco, ya más popularmente conocidos, sino también en explicar con claridad cuáles son los beneficios de dejar de fumar para la salud, como medida motivadora.

## LA OPINIÓN DE LA JUVENTUD SOBRE EL TABACO

En la segunda sesión de este Foro, y que lleva por título “Aprendamos: la juventud frente al tabaquismo”, tendrá lugar el miércoles, 2 de junio a las 17h (podrá visualizarse a través del enlace: <https://youtu.be/7olv9qKzN1Y>), charlaremos con la juventud para conocer cómo convive con el tabaco, en qué términos se refiere a él, qué impulsa a comenzar a fumar, cuál es su balanza entre los riesgos que asume y los beneficios que le aporta, y cómo sortea la presión de grupo, entre otras cuestiones.

En relación a ello, Noa Rey, farmacéutica comunitaria y vocal de la Sociedad Española de Expertos en Tabaquismo (SEDET), quien participará también en la sesión junto a varios jóvenes, nos adelanta que “aunque llevábamos unos años de descenso en el consumo entre los jóvenes, los datos actuales nos muestran un cambio en la tendencia y se observa un aumento”, y continúa comentando que, “mientras en 2016 uno de cada cinco jóvenes reconocía haber probado los cigarrillos electrónicos, ahora son más de la mitad quienes lo han probado”. El auge de los nuevos dispositivos para consumir tabaco, como los cigarrillos electrónicos, o el uso de las cachimbas como parte del ocio juvenil, pueden explicar en gran medida este cambio de tendencia, pero no debemos olvidar que ideas preconcebidas, y de gran calado cultural, como considerar el acto de fumar como un ‘rito de iniciación’ a la edad adulta o como sinónimo de libertad, siguen vigentes, generación tras generación.



Pero ¿cuál es la opinión de la juventud? La conoceremos de la mano de los siguientes participantes:

- Rubén G.<sup>a</sup> Cao. Tatuador
- Carlos Rodríguez. Estudiante de Derecho
- María Sasía. Estudiante de Medicina
- Noa Rey. Farmacéutica Comunitaria. Vocal de la Sociedad Española de Expertos en Tabaquismo (SEDET)

### ANÁLISIS DE LAS ESTRATEGIAS PARA LA CESACIÓN TABÁQUICA

El Foro concluirá el jueves 3 de junio a las 17h, con la sesión “Analicemos: enfoques tradicionales y nuevas estrategias para dejar de fumar” (podrá visualizarse a través del enlace: [https://youtu.be/tH31\\_ODKM3Y](https://youtu.be/tH31_ODKM3Y)), en la que escucharemos la opinión de personas expertas sobre cuáles son los métodos que mejor funcionan, y por qué, en el proceso de cesación tabáquica y sobre los recursos de apoyo.

En este sentido, Rosa Fdez. Olmo, cardióloga, responsable de la Unidad de Rehabilitación Cardíaca del Complejo Hospitalario de Jaén, y vocal Comité Nacional para la Prevención del Tabaquismo (CNPT), participante de esta última sesión, nos adelanta que “las estrategias que mejor funcionan son las que tienen como principio básico la individualización del abordaje enmarcado en las terapias multicomponente (consejo sanitario, terapia conductual y tratamiento farmacológico)”, de ahí la importancia de analizarlas en esta sesión en pro de una mejor gestión y ejecución de las mismas.

En opinión de Fdez. Olmo, las personas fumadoras son mucho más conscientes que antes de que el tabaco es perjudicial y que existe el deseo de dejar de fumar. Aunque pone énfasis, al igual que lo hacía Rey anteriormente, que el problema es el consumo de tabaco entre la población más joven y las nuevas formas de consumo, “la juventud no tiene conciencia del daño que suponen”, afirma Fdez. Olmo con relación a las nuevas formas de consumo.

Analizaremos estas cuestiones, entre otras, de la mano de los siguientes profesionales:

- Francesc Abella. Doctor en Psicología. Coordinador Unidad Tabaquismo. Hospital Universitario de Santa Maria, Lleida
- Luz Divina Barrios. Enfermera de familia y comunitaria. Miembro de la Federación de Asociaciones de Enfermería Comunitaria y Atención Primaria (FAECAP)

**31 MAYO** **ESCUCHEMOS:** las personas fumadoras tienen la palabra

**02 JUNIO** **APRENDAMOS:** la juventud frente al tabaquismo

**03 JUNIO** **ANALICEMOS:** enfoques tradicionales y nuevas estrategias para dejar de fumar

· 17.00h - 18.15h ·

Una iniciativa de: Convertida en realidad gracias a:

- José Luis Díaz-Maroto. Médico de Atención Primaria. CS Guadalajara – Periférico. Miembro del Grupo de Trabajo de Tabaquismo de la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN)
- Rosa Fdez. Olmo. Cardióloga. Responsable de la Unidad de Rehabilitación Cardíaca. Complejo Hospitalario de Jaén. Vocal Comité Nacional para la Prevención del Tabaquismo (CNPT)
- Estíbaliz García. Médica y Responsable de Programas de Prevención y Promoción de la Salud. Asociación Española Contra el Cáncer (AECC) de Madrid

El consumo de tabaco es un problema de salud pública a nivel mundial, siendo el principal factor de riesgo evitable de muchas enfermedades como el cáncer o las enfermedades pulmonares y cardiovasculares, entre otras. “Por ello debemos actuar de manera coordinada y conjuntamente entre los diferentes agentes sociosanitarios y civiles pues, como reclama el título de este foro “Dejar de fumar es un reto de todos”, ha señalado Terrén.

#### **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 las personas que conviven con una enfermedad y su entorno.

#### **Para más información:**

Teresa Terrén

Tel. 676 038 381

[lacomunicacionde@fundacionmasqueideas.org](mailto:lacomunicacionde@fundacionmasqueideas.org)