

XVII Semana Sin Humo (24 al 31 Mayo 2.016)



<http://www.semanasinhumo.es>

Dr. Francisco M. Ruíz Lavela

Vicepresidente SMUMFYC

Médico de Familia. C.S. Murcia-San Andrés



<http://www.semanasinhumo.es>

DECÍDETE A DEJAR DE FUMAR,
HOY ES EL DÍA

XVII SEMANA SIN HUMO

del 24 al 31 de mayo del 2016



[Inicio](#) [Concursos](#) [Evaluación](#) [Encuesta](#) [Material PDF](#) [Premios](#) [Histórico PDF](#) [Links Interés](#) [Contacto](#) [Certificados](#) [a](#) [a](#) [a](#)

PRESENTACIÓN - SEMANA SIN HUMO

Vídeo promocional de la XVII Semana Sin Humo
¡NO TE LO PIERDAS!

Pincha [aquí](#)



Desde la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria nos complace comunicaros la puesta en marcha de la XVII SEMANA SIN HUMO, que este año se desarrollará con el lema "DECÍDETE A DEJAR DE FUMAR, HOY ES EL DÍA".

Se han cumplido 5 años de la entrada en vigor de la Ley 42/2010 de medidas sanitarias frente al tabaquismo, que supuso un importante avance en la prevención y el control del tabaquismo. Pero todavía nos queda mucho por hacer en aspectos como el **empaquetado genérico**, la **regulación** de los **nuevos productos** de tabaco, la regulación del consumo de tabaco en **automóviles cuando hay menores** en su interior, etc. Otro aspecto fundamental es el de **mejorar la intervención en tabaco por parte de todos los profesionales sanitarios**.

Los objetivos para esta edición de la Semana Sin Humo son:

- Informar a los fumadores que existen tratamientos eficaces para dejar de fumar y que en su centro de salud les podemos ayudar.
- Motivar a los profesionales de la Atención Primaria para que realicen intervenciones sobre los fumadores y sobre la prevención del tabaquismo pasivo.
- Ofrecer "Receta para dejar de fumar" con consejos para orientar a los fumadores en su intento de abandono del tabaco.
- Informar y divulgar la importancia del "**empaquetado genérico**" como medida para disminuir el número de menores de edad que se incorporan al consumo del tabaco.
- Alertar de que el consumo de cigarillos electrónicos y de la combinación de cannabis y tabaco presentan una puerta de entrada para que nuestros adolescentes se inicien en el consumo de una o de ambas sustancias.
- Informar y sensibilizar a los fumadores de la importancia del tabaquismo pasivo en los niños para su salud actual y futura.

Colaborando con la presente campaña estarás contribuyendo al control de este problema de salud pública que tanto sufrimiento genera en nuestra sociedad.



- 5 años de la entrada en vigor de la Ley 42/2010 (medidas sanitarias frente al tabaquismo).
- Problema de Salud Pública de nuestra sociedad.
- Avance en prevención control del tabaquismo.
- Todavía mucho por hacer....
 - Empaquetado genérico.
 - Regulación de los nuevos productos de tabaco (cig. e.).
 - Consumo tabaco en automóviles con menores en el interior, etc.
- Aspecto fundamental: ***Mejorar la intervención en tabaco por parte de todos los profesionales sanitarios.***



Objetivos de la campaña (I):



- **Informar** a los fumadores que existen tratamientos eficaces para dejar de fumar y que en su centro de salud **les podemos ayudar**.
- **Motivar a los profesionales de la Atención Primaria** para que realicen intervenciones sobre los fumadores y sobre la prevención del tabaquismo pasivo.
- Divulgar la importancia de la **función modélica de todos los profesionales** que trabajan en los centros sanitarios.
- Ofrecer "**Receta para dejar de fumar**", con consejos para orientar a los fumadores en su intento de abandono del tabaco.
- **Informar** y divulgar la importancia del "**empaquetado genérico**", como medida para disminuir el número de menores de edad que se incorporan al consumo del tabaco.
- **Alertar** de que el consumo de **cigarrillos electrónicos y de la combinación de cannabis y tabaco** presentan una **puerta de entrada** para que nuestros adolescentes se inicien en el consumo de una o de ambas sustancias.

Objetivos de la campaña (II):



- Informar y sensibilizar a los fumadores de la importancia del **tabaquismo pasivo en los niños**, para su salud actual y futura.
- Informar y sensibilizar a las **administraciones públicas** y a la población acerca de la importancia que tiene para la salud de la población evitar la **exposición al aire contaminado por el humo del tabaco**.
- Sensibilizar a la sociedad y a las administraciones de la importancia de **seguir avanzando en los cambios normativos** que eviten lo posible que nuestros adolescentes se inicien en el consumo de tabaco.

¿Qué para ver y hacer? **Materiales** (I):

- **Asesoramiento de concursos.**
- **Asesoramiento informativo para pacientes.**
- **Asesoramiento en marcha desde**

También se hace llegar a todos los centros de salud un **PAQUETE** que contiene:

- 100 «recetas para dejar de fumar».
- Un póster con el lema de este año.
- 25 pegatinas.
- Un folleto Decídete a dejar de fumar.

- **Propaganda**
- **Edición de**
tabaquismo a
- **Receta** para dejar d
- **Pegatinas** para profesio
- **Certificado de Profesional Co** Sin Humo.



Muchas personas
dejan de fumar a diario

¡ánimo!

Si te lo propones,
tú también puedes conseguirlo

semFYC
Asociación Española de
Foniatras y Logopedas
Diputación, 320
08009 Barcelona
Tel. 93 317 03 33
Fax. 93 317 77 72
semfyc@semfyc.es
www.semfyc.es



Decídete a dejar de fumar,
hoy es el día



EN TU
CENTRO DE SALUD
TE PODAMOS AYUDAR
A DEJAR
DE FUMAR

XVII Semana sin Humo
del 24 al 31 de mayo de 2016



TESTIS

Solo un entorno libre del humo del tabaco al 100% puede protegerte a ti, a tus hijos y a tu familia de los graves problemas que causa el aire contaminado por el humo de tabaco

El tabaquismo pasivo o la inhalación del aire contaminado por el humo de tabaco (ACHT) provoca:

- Enfermedades respiratorias agudas y síntomas respiratorios crónicos.
- Asma y agravamiento de los síntomas asmáticos en niños y adultos.
- Enfermedades agudas y crónicas del oído medio.
- Enfermedad isquémica coronaria (angina de pecho, infarto de miocardio, etc.).
- Cáncer de pulmón y de otros órganos.
- Síndrome de la muerte súbita del lactante.

Los más pequeños son los más perjudicados ya que no pueden evitar voluntariamente la exposición al ACHT.

Además, NO existe ningún nivel seguro de exposición, ni ningún dispositivo que elimine el humo de tabaco, ni sus productos tóxicos del ambiente, por lo que te **ACONSEJAMOS** que:

- **Evites siempre**, y en cualquier circunstancia, estar expuesto al humo de tabaco, en tu casa, en el coche, en casa de familiares y amigos y en lugares públicos.
- Siempre que puedas, **escoge ambientes libres de humo** cuando estés fuera del hogar.
- Y si todavía fumas, **hazlo siempre fuera de la casa o de cualquier lugar cerrado**.
- Si fumas en un balcón o en una galería, cierra completamente la puerta de acceso a la vivienda, esto protegerá a los demás y a ti de las consecuencias del tabaquismo pasivo. Además, te proponemos que sigas leyendo.

Si fumas...

Y no te planteas dejar de fumar, ¿sabes cuáles son los beneficios cuando dejas de fumar? Independientemente de la edad que tengas, obtienes siempre un beneficio para la salud:

- detienes el deterioro de la función pulmonar y tendrás menos infecciones respiratorias;
- el riesgo de padecer cáncer baja muy rápidamente y sigue bajando durante años;
- después de 1 año desde el abandono, tu riesgo de infarto cardiaco baja a la mitad;
- si estás embarazada, además de ser un beneficio para ti, disminuyes las complicaciones en el desarrollo de tu futuro hijo/a y en el parto.

Y además, cuando se deja de fumar te cansas menos, mejora el aspecto físico, la sexualidad, el gusto, el olfato, etc., y te ahorras mucho dinero cada año.

Y si decides dejar de fumar...

- ¡Enhorabuena!, es la mejor decisión para tu salud actual y futura. Si piensas que necesitas ayuda, pídele a tu médico o enfermera.
- Elige ya un día para dejar de fumar (día D) o lo largo de los 30 días siguientes y ve preparándote para ese día. Para ello:
 - comunica tu decisión a tu familia, amigos y/o compañeros, busca comprensión y ayuda en ellos, pídeles que no fumen delante de ti y que no te ofrezcan tabaco;
 - haz una lista con tus verdaderos motivos para dejar de fumar;
 - identifica las situaciones que más asocias a fumar y luego busca alternativas;
 - si ya lo has intentado antes, identifica lo que te fue más útil y los motivos que te llevaron a recaer, para así poder evitar los mismos errores;
 - **no fumes en cuanto te apetezca**, deriva el deseo de algunos cigarrillos hasta dentro de unos momentos y elige lugares o situaciones en los que sueles fumar y no lo hagas más (en el coche, en la habitación, tomando café, etc.);
 - empieza a hacer ejercicio, te ayudará a controlar los síntomas de abstinencia;
 - aprende a relajarte: la mayor parte de técnicas de relajación consisten en respirar lenta y profundamente;
 - aunque para dejar de fumar es necesaria siempre tu voluntad, hay fármacos que te pueden ayudar, pídele consejo a tu médico/a, enfermero/a o farmacéutico/a.

Después del día D:

- No pienses «no fumaré en toda la vida», concéntrate en el día presente.
- «hay no fumaré».
- Si aparece un deseo muy fuerte de fumar, llévese que sabe que cede en pocos minutos y que con el tiempo será cada vez menos intenso y frecuente. Piensa en otra cosa y recuerda los motivos por los que quieres dejar de fumar.
- Si tienes insomnio: evita el café y las bebidas con cafeína. Puedes tomar infusiones relajantes y hacer más ejercicio.
- Si te encuentras más cansado: aumenta las horas de descanso y de sueño.
- Dejar de fumar y mantener el peso es posible: intenta comer más frutas, beber más agua y zumos, y hacer más ejercicio.

Y RECUERDA que es esencial la **ABSTINENCIA TOTAL** (no fumar nada), por ello, no cedas nunca, ni siquiera por un solo cigarrillo, ni por una sola calada, ese es el origen de la recaída. Evita las falsas seguridades: «por uno no pasa nada».



Semana sin Humo

Protocolo de 3 visitas de ayuda



Abordaje del tabaquismo en tiempo real usando metodología 1-15-30.

Datos de identificación del paciente:

- ¿Cuánto fuma?: _____ cigarrillos/día
- Edad inicio: _____
- Edad: _____
- Fecha abandono: _____ (Día D)

Motivos para dejar de fumar (Ventajas)

Motivos para seguir fumando (Dificultades)

- Entorno: Familiar ☐ No fumador ☐ Fumador / Laboral ☐ No fumador ☐ Fumador / Social ☐ No fumador ☐ Fumador

- Intentos previos de abandono del tabaco _____ veces

- ¿Tuvo recaídas los primeros días? ☐ Sí ☐ No

- ¿Cuánto tiempo (el máximo) estuvo sin fumar? _____

TESTIS ¿Qué métodos utilizó?

¿Qué métodos utilizó? _____

¿Por qué motivos recayó? _____

Dependencia nicotina: Test de Fagerström breve. Se suma la puntuación de las dos preguntas y el resultado se valora así: de 5 a 6 corresponde a dependencia alta; de 3 a 4 a dependencia moderada, y de 0 a 2 a dependencia baja.

1. ¿Cuántos cigarrillos fuma cada día?	☐ Más de 30 (3 puntos) ☐ De 21 a 30 (2 puntos)	☐ De 11 a 20 (1 punto) ☐ Diez o menos (0 puntos)
2. ¿Cuánto tiempo pasa entre que se levanta y fuma el primer cigarrillo?	☐ Hasta 5 minutos (3 puntos) ☐ De 6 a 30 minutos (2 puntos)	☐ De 31 a 60 minutos (1 punto) ☐ Más de 60 minutos (0 puntos)

Recomendar hacer un registro previo de los cigarrillos que fuma. (<https://bit.ly/consejosparadejardefumar>)

¿Ha comunicado la decisión de dejar de fumar? _____

¿Posibles dificultades para dejar de fumar y alternativas elegidas? _____

Consejos para hacer más fácil el abandono (<https://bit.ly/consejosparadejardefumar>) _____

Valoración uso medicación _____

■ Preguntar consumo tabaco. _____

■ Valoración uso medicación _____

VISITAS

A los 15 días visita 1

A los 30 días visita 2

■ Preguntar consumo tabaco. Felicitar si no fuma, si recaída valorar circunstancias.	_____ _____ _____	_____ _____ _____
■ Beneficios y dificultades de dejar de fumar.	_____ _____ _____	_____ _____ _____
■ Valorar síndrome abstinencia	_____ _____ _____	_____ _____ _____
■ Control medicación	_____ _____ _____	_____ _____ _____
■ Recomendación de abstinencia total	_____ _____ _____	_____ _____ _____
■ ¿Necesita un seguimiento más intensivo? ¿Problemas residuales?	_____ _____ _____	_____ _____ _____

Propuesta de F Camarelles y P Gascó (2011) basada en la Guía Americana Fiore 2008.

TESIS



MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD		ENFERMEDAD GRAVE		Sistema Nacional de Salud	
D.P.S. PRESCRIPCIÓN Nº - ENV. 		Dejar de fumar		PACIENTE (nombre, apellidos, año nacimiento, número de identificación)	
Día elegido para dejar de fumar:		Duración del tratamiento:		Fecha de prescripción:	
RECOMENDACIONES PARA EL PACIENTE:		<i>¡Enhorabuena!</i> <i>Dejar de fumar es lo mejor que puede hacer por su salud.</i> <i>En su centro de salud le podemos ayudar.</i> <i>Puede seguir las recomendaciones que se encuentran en la parte de atrás de esta receta.</i>		MÉDICO (datos de identificación)	
P3 CUERPO DE LA RECETA		ENFERMEIRO (datos de identificación)		Grupo de Atención al Tabaquismo (GAT) de la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (SEMFYC)	

Antes de dejar de fumar

- Vaya comunicando su decisión de dejar de fumar y la fecha elegida a familia, amigos y trabajo
- Piénsese y escriba los motivos por los que fuma y los motivos por los que quiere dejar de fumar
- Durante unos días registre todos los cigarrillos que se fuma, las circunstancias, la importancia que le da y posibles maneras de afrontar esas circunstancias sin cigarrillos
- Ponga en práctica ejercicios de desautomatización de la conducta de fumar: no fumar siempre que le apetezca, empujar a no fumar en los lugares o situaciones donde lo haga habitualmente, no hacer ninguna tarea al mismo tiempo que fuma, disminuir el número de cigarrillos que se fume cada día, etc.
- Haga que fumar le sea un poco más difícil: vaya sin tabaco y sin mechero (cuando vaya a la calle), no acepte cigarrillos de nadie para aprender a decir que «no, al tabaco; cambie de marca o acabe cada paquete de cigarrillos, etc.
- Haga ejercicio
- Practique técnicas de relajación
- Calcule el dinero que se va a ahorrar cada año al dejar de fumar

En el día elegido para dejar de fumar

- La noche anterior a la fecha elegida, tire todos los cigarrillos que le queden.
- Esconda centenos y mecheros

- Hay comience un estilo de vida mejor, piénsese recomendar algún deporte o actividad física saludable y haga un plan para hacerlo

HOY NO VOYA FUMAR

- Canso de al levantarse piénsese como objetivo:
- Repase con frecuencia sus motivos para dejar de fumar
- Puede mastigar chicles sin azúcar, tener algo en las manos (como un peligrito)
- Cuida su alimentación, procure comer cinco veces al día, evitando llenar demasiado el estómago
- Elimine durante los primeros días la ingesta de café y alcohol
- Los zumos naturales, las verduras, las frutas y el pan integral son los mejores alimentos ahora
- Beba el suficiente, sobre todo los frutos secos y los dulces

Seguimiento después de dejar de fumar

- Verbalice los beneficios obtenidos hasta el momento
- Durante los primeros días después de que deje de fumar, siga estas recomendaciones para controlar los síntomas del síndrome de abstinencia:
- Cuando tenga un deseo muy fuerte de fumar, piense en otra cosa, recuerde los motivos por los que quiere dejar de fumar, respire profundamente tres veces seguidas, mastique chicle sin azúcar, coma algo bajo en carbohidratos, beba uno o dos vasos de agua

- Ponga en práctica su plan de nuevo estilo de vida
- Evite el café y las bebidas con cafeína
- Tome infusiones relajantes (tila, poleo)
- Tome una ducha rica en flora
- Beba mucha agua
- Evite las bebidas alcohólicas
- Si nota insomnio, aumente las horas de sueño y descanso
- Evite la ingesta de azúcares refinados (pastelería), grasas y de alimentos ricos en calorías
- Haga más ejercicio
- Procure relacionarse más con familiares y amistades que no fumen

Otras recomendaciones:

- Hay disponibles tratamientos farmacológicos de eficacia demostrada. Ayudan a dejar de fumar y reducen los síntomas del síndrome de abstinencia, que son uno de los principales obstáculos para dejar de fumar
- Si su médico de familia le pauta tratamiento, siga sus instrucciones y consulte ante cualquier duda o problema

Se puede DEJAR DE FUMAR, claves para conseguirlo:

- <http://goo.gl/9d10w9>
- <http://www.semanasnifumo.es>
- También hay aplicaciones interactivas para el smartphone que pueden ayudarle, como Coach

GUÍA DE BOLSILLO PARA EL TRATAMIENTO DEL TABAQUISMO (semFyC)

Autores

Franco Camarillo Guillen. Especialista en Medicina Familiar y Comunitaria.
Grupo de Abordaje del Tabaquismo (GAT) de la semFyC. Grupo de educación
sanitaria y promoción de la salud del PA-PSP (Programa de Actividades
Preventivas y de Promoción de la Salud).

Vidal Barchilón Cohen. Especialista en Medicina Familiar y Comunitaria.
Grupo de Abordaje del Tabaquismo (GAT) de la semFyC.

Loures Clemente Jiménez. Especialista en Medicina Familiar y Comunitaria.
Grupo de Abordaje del Tabaquismo (GAT) de la semFyC.

José Manuel Iglesias Sannarín. Especialista en Medicina Familiar y Comunitaria.
Grupo de Abordaje del Tabaquismo (GAT) de la semFyC.

Carlos Martín Cuatrecasas. Especialista en Medicina Familiar y Comunitaria.
Grupo de Abordaje del Tabaquismo (GAT) de la semFyC.

César Miras Lorente. Especialista en Medicina Familiar y Comunitaria.
Grupo de Abordaje del Tabaquismo (GAT) de la semFyC.

José Antonio Ribera Oca. Especialista en Medicina Familiar y Comunitaria.
Grupo de Abordaje del Tabaquismo (GAT) de la semFyC.

Enilio Salguero Chaves. Especialista en Medicina Familiar y Comunitaria.
Grupo de Abordaje del Tabaquismo (GAT) de la semFyC.



Índice

1. Introducción	3
2. Intervención sobre el consumo de tabaco	3
2.1. El proceso de dejar de fumar	3
2.2. Intervención en el fumador	4
2.2.1. <i>Intervención en el fumador que no quiere dejar de fumar</i>	4
2.2.2. <i>Intervención en el fumador que quiere dejar de fumar</i>	7
3. Bibliografía	15

© 2015, Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria

Diputació, 320

08009 Barcelona

www.semfycc.es

Primera edición: abril 2008

Segunda edición: abril 2011

Tercera edición: abril 2015

Queda prohibida la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del titular del *copyright*.

Coordinación y dirección editorial:



Carrer del Pi, 11, 2.^a planta, of. 13

08002 Barcelona

ediciones@semfycc.es

Diseño: Falcó

Printed in Spain

¿Qué hay para ver y hacer? **Material**es (II):

- **¡Novedad!**: “Folleto **Decídete** a dejar de fumar”
 - Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud para reforzar el consejo de estilos de vida en Atención Primaria.
 - Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad para esta Estrategia.
 - Objetivo: reforzar el consejo de salud al fumador.

Decídete a dejar de fumar



Seguro que conoces los riesgos que el tabaco puede tener para tu salud. Con este folleto no queremos insistir más sobre ello.

Nuestra intención es ofrecerte orientación sobre cómo iniciar el proceso para **dejar de fumar**.

Probablemente encuentres satisfacción con algunos de los cigarrillos que fumas al cabo del día, sin embargo, a diario tienes que enfrentarte...

- con las enfermedades originadas por el tabaco
- con los mensajes impresos en las cajetillas de tabaco
- con las recomendaciones de los profesionales sanitarios o
- con las enfermedades que padecen tus amigos y conocidos.

Por eso es probable que compartas lo que muchos fumadores piensan de forma repetida:

«me gustaría dejar de fumar»

Dejar de fumar no es fácil, pero ES POSIBLE.

Es importante que te prepares. Hay 3 aspectos fundamentales a los que tendrás que enfrentarte si quieres dejar de fumar



1 Esa sustancia química que con cada calada del cigarrillo actúa en nuestro cerebro y es la responsable de la dependencia física.



2 La relación del tabaco con los fumadores está intrínsecamente ligada a todas nuestras emociones: en los momentos de tristeza o de alegría, en los de bienestar o de malestar en situaciones de estrés, etc. También los gestos más comunes o las rutinas habituales del día a día están asociadas con el tabaco.



3 El consumo de tabaco acompaña en muchas ocasiones nuestras relaciones sociales, y el entorno influye.

Estas dificultades no son una barrera infranqueable

TESTIS



Cada día miles de personas
de toda condición

**CONSIGUEN
DEJAR DE FUMAR**

Recordarte que dejar de fumar
es lo mejor que puedes hacer
por tu salud

Te proponemos algunas recomendaciones



Tienes que darte la OPORTUNIDAD.

➔ Solo es posible conseguirlo si llegas al convencimiento de que es un reto que puedes alcanzar. Evita que las dudas te paralizen. Aunque lo hayas intentado en otras ocasiones, aunque hayas recaído en el pasado, puedes hacerlo, no renuncies a conseguirlo.



Fija una FECHA.

➔ Analiza antes los pros y los contras de ese día y, sobre todo, evita épocas con un exceso de estrés en tu vida. No utilices al estrés como excusa para aplazar una decisión tan importante.



Prepara un PLAN.

➔ Infórmate sobre las dificultades de las primeras semanas (la principal dificultad es el llamado síndrome de abstinencia), e intenta anticiparte a ellas. Ten previstas el mayor número de alternativas a las dificultades. Hay disponibles tratamientos farmacológicos de eficacia demostrada que ayudan a dejar de fumar y reducen los síntomas del síndrome de abstinencia.



Ante la duda, busca APOYO.

➔ En el centro de salud, amigos, familiares u otros recursos.
Y pide apoyo tantas veces como lo necesites.

Decídete a dejar de fumar

te sentirás mejor, mejorará tu salud y la de tu familia, dejarás
de depender del tabaco y tu economía te lo agradecerá

Consulta la página web del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad: www.estilosdevidadsaludable.msssi.gob.es

Encontrarás información sencilla, herramientas, vídeos, tablas de planificación y otros materiales útiles que te servirán para saber cómo estás y qué cambios pueden ayudarte a hacer tu estilo de vida más saludable.



También podrás
encontrar qué recursos
hay disponibles en tu zona en:

LOCALIZA salud
EN TU ZONA DE VIDA



TESTIS

Propuesta de Actividades para la XVII Semana sin Humo (I)



- **Ambito Poblacional:**

- Mesas informativas.
- Mesas redondas-conferencias dirigidas a la población.
- Actividades deportivas.
- Cuentacuentos.
- Concurso de lemas.

Propuesta de Actividades para la XVII Semana sin Humo (II)



- **Actividades en el centro de salud:**
 - **Colocación de carteles** de la XVII Semana sin Humo y mesa informativa.
 - **Señalización del Centro** como “Espacio sin Humo”.
 - **Actividades docentes** en el centro (sesiones, talleres, etc).
 - **Sensibilizar a tod@s los profesionales** del centro de salud (s.t. a los fumadores). “*Modelos de Salud*”.
 - **Exposición de vídeos infomativos** (salas de espera).
 - **Colocación de papelógrafos.**
 - **Contactos con farmacias** comunitarias de la zona.
 - **Minfulness.**

Propuesta de Actividades para la XVII Semana sin Humo (III)

- **Ambito Escolar:**

- Actividades dirigidas a los alumnos.
- Actividades educativas.
- Concursos para elegir mejor foto, vídeo, lema, dibujo, mural o cartel, carta abierta dirigida a un fumador,.....
- Talleres con profesores. (“educador y modelo”, Eps, etc).
- Actividades dirigidas a AMPAs (refuerzo de la autoestima de la figura de los padres).



Propuesta de Actividades para la XVII Semana sin Humo (IV)

- **Participación en los Medios de Comunicación:**
 - Lanzar “mensajes claros”:
 - Efectos nocivos del tabaquismo activo y pasivo.
 - Información de recursos existentes.
 - Objetivos y actividades de la XVII Semana sin Humo.
 - Prensa escrita, programas divulgativos de radio o tv locales.

Con motivo de la **XVII Semana sin Humo**, que se celebrará del 24 al 31 de mayo de 2016 bajo el lema «Decídete a dejar de fumar, hoy es el día», la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (semFYC) convoca el **concurso de relatos, vídeos e imágenes** relacionadas con alguna actividad desarrollada durante la celebración de la XVII Semana sin Humo.

Participación en los concursos

- ▶ Podrán participar las personas físicas y residentes en España, sin importar su nacionalidad. Para la inscripción de personas menores de edad, es necesaria la autorización expresa de sus padres o tutores legales.
- ▶ En la página web del concurso se indica el procedimiento necesario y detallado para que los menores de edad puedan participar.
- ▶ La fecha máxima de recepción será el día 31 de mayo de 2016.
- ▶ El registro de participación se realizará, única y exclusivamente, a través del formulario web habilitado en el portal www.semanasinhumo.es/concursos.php.

CONVOCATORIAS



- CONCURSO de RELATOS BREVES, MEJOR VÍDEO e IMÁGENES:
 - Participación en los concursos.
 - Normas de envío de vídeos.
 - Normas de envío de imágenes.
 - Normas de envío de relatos breves.
- PREMIOS (cada modalidad):
 - Primer Premio: suscripción anual a AMF y un ejemplar de una de las publicaciones semFYC a elegir.
 - Segundo Premio: matrícula a un curso on-line Campus semFYC.
 - Guía práctica de la salud de la semFYC (no sanitarios).
- www.semanasinhumo.es
- Entrega de premios en el XXXVI Congreso Nacional (A Coruña), Junio 2.016.

DECÍDETE A DEJAR DE FUMAR,
HOY ES EL DÍA

XVII SEMANA SIN HUMO

del 24 al 31 de mayo del 2016



[Inicio](#) [Concursos](#) [Evaluación](#) [Encuesta](#) [Material PDF](#) [Premios](#) [Historia PDF](#) [Links](#) [Interés](#) [Contacto](#) [Certificados](#) [a a](#)

CONCURSOS - SEMANA SIN HUMO

EL PLAZO DE PRESENTACIÓN DE TRABAJOS FINALIZA EL 31 DE MAYO DE 2016

BASES DE LOS CONCURSOS

[Documento en PDF 66 Kb]

TIPO DE CONCURSO

Concurso: ☒ Imagen ☐ Relato ☐ Vídeo *

DATOS PERSONALES

Nombre: *

Primer Apellido: *

Segundo Apellido: *

NIF: *

Dirección: *

TESIS

**DECÍDETE A DEJAR DE FUMAR,
HOY ES EL DÍA**

XVII SEMANA SIN HUMO



del 24 al 31 de mayo del 2016

ਕਰ ਕਰ

[Contacto](#)
[Certificados](#)

PREMIOS - SEMANA SIN HUMO

2015

2014

2012



Primer Premiado Imágenes

María Mora Moya
Centro de Salud de Cullera (Valencia)



Segundo Premiada Imágenes

M^a Carmen Gallardo Ganuza
Centro de Salud Tueruel Ensanche

doi:10.1017/S0022278X12000511

[illegible]

Primer Premiado Relatos

Francisco Javier Huerta Dante
Madrid

1984, pp. 100-101; *ibid.*, p. 100.

Segundo Premiado Relatos

Rosi Serrano Romero
Móstoles (Madrid)




Primer Premiado Videos

Nuria Pérez Sañudo
Centro de Salud de Astrabudua

SCIENTIFIC COMMITTEE OF THE EUROPEAN ASSOCIATION OF AGRICULTURAL ECONOMISTS (EAERE)

Segundo Premiado Vídeos

Isabel Barreiro Solla
Huelva

100-1100
100-1100

Premiados encuesta




Premiados evaluación

ENCUESTA XVII SEMANA SIN HUMO. 2016

“Lo que queda por hacer”



ENCUESTA XVII SEMANA SIN HUMO. 2016

LO QUE QUEDA POR HACER



Las encuestas han de ser introducidas antes del 10 de mayo de 2016, directamente en el formulario online disponible en la web <http://www.semanasinhumo.es/> (apartado “Encuesta”).

P1. Datos del entrevistado.

Sexo:

☐ Hombre

☐ Mujer

Edad:

Es usted:

☐ Nunca fumador

☐ Fumador

☐ Exfumador

P.2 ¿Considera que está expuesto al Humo Ambiental de Tabaco? (Tabaquismo pasivo)

☐ Sí, en casa ☐ Sí, en el trabajo ☐ Sí, en el coche ☐ Sí, en bares y restaurantes ☐ Sí, en terrazas ☐ No#

SI ES USTED FUMADOR

P3. Nº de cigarrillos que fuma al día:

P4. ¿A qué edad empezó a fumar?

P5. ¿Cuántas veces ha intentado dejar de fumar? ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 o más

SI ES USTED EX FUMADOR

TESIS

P20. ¿Considera usted que los tratamientos farmacológicos para ayudar a dejar de fumar deberían estar financiados por el Servicio Nacional de Salud?

☐ Sí ☐ No ☐ NS/NC

P21. ¿Cree usted que si los tratamientos para dejar de fumar estuvieran financiados más fumadores dejarían de fumar?

☐ Seguramente sí ☐ Probablemente sí ☐ Probablemente no ☐ Seguramente no ☐ NS/NC

P22. Si los tratamientos farmacológicos del tabaquismo se financiaran por el Servicio Nacional de Salud, ¿haría usted un intento de dejar de fumar?

☐ Con toda seguridad ☐ Muy probablemente ☐ Probablemente no ☐ No ☐ No fumo

P23. De todas las medidas comentadas, ¿cuál cree usted que es la medida más efectiva para reducir el consumo de tabaco?

☐ Aprobación empaquetado genérico	☐ Reglamentación del cigarrillo electrónico	☐ Eliminación del contrabando de tabaco	☐ Incremento de los precios e impuestos del tabaco	☐ Financiación de los tratamientos farmacológicos
--	--	--	--	--

COMENTARIOS O SUGERENCIAS



DECÍDETE A DEJAR DE FUMAR,
HOY ES EL DÍA

XVII SEMANA SIN HUMO

sin
HUMO

del 24 al 31 de mayo del 2016

[Inicio](#) [Concursos](#) [Evaluación](#) [Encuesta](#) [Material PDF](#) [Premios](#) [Histórico PDF](#) [Links](#) [Interés](#) [Contacto](#) [Certificados](#)

a a

MATERIAL HISTÓRICO PDF - SEMANA SIN HUMO

2015

2014

2013

2012

2011

2010

2009

2008

2007

2006

2005

2004

2003



Cartel

PDF 2114 KB



Carta de presentación

PDF 99 KB



Protocolo 3 visitas de ayuda

PDF 60 KB



Diplo

PDF 977 KB



Hoja de propuesta de actividades



Bases Concursos



Guía de Tabaquismo

TESTS

DECÍDETE A DEJAR DE FUMAR,
HOY ES EL DÍA

XVII SEMANA SIN HUMO

sin
HUMO

del 24 al 31 de mayo del 2016

Inicio Concursos Evaluación Encuesta Material PDF Premios Histórico PDF Links Interés Contacto Certificados a a a

LINKS DE INTERÉS - SEMANA SIN HUMO

Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria
www.semFYC.es

Difusión de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad
www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/EstrategiaEstrategiaPromocionPrevencion.htm

Ex-Smokers are Unstoppable
www.exsmokers.eu/es-es/

App iCoach - asistente para dejar de fumar
www.stopsmokingcoach.eu/web/

Programa Atención Primaria Sin Humo de Cataluña
www.papsf.cat

Cataluña - Semana sin Humo
www.semnanasensefum.cat

Comité Nacional de Prevención del Tabaquismo
www.cnpt.es

Sociedad Española de Especialistas en Tabaquismo SEDET
www.sedet.es

Programa de Actividades Preventivas y de Promoción de la Salud. PAPPS
www.papps.es

Página oficial de la OMS referente a tabaquismo. TFI Tobacco Free Initiative
www.who.int/tobacco/en

Grupo INWAT sobre Tabaquismo y mujer
www.inwat.org

Action on Smoking and health UK
www.ash.org.uk



TESTS

© 2016 Diputació, 320. 08009 Barcelona | Tel: 93 347 03 33 | Fax: 93 347 77 72
Secretaría de la Semana Sin Humo | semFYC Madrid | Fuencarral 18, 1º B. 28004 Madrid | Tel: 91 621 49 00 | Miliagros Martínez.semanasinhumo@semfyC.es
Aviso Legal
diseñado por: critio sl.

**DECÍDETE A DEJAR DE FUMAR,
HOY ES EL DÍA**

XVII SEMANA SIN HUMO



del 24 al 31 de mayo del 2016

[Inicio](#) [Concursos](#) [Evaluación](#) [Encuesta](#) [Material PDF](#) [Premios](#) [Histórico PDF](#) [Links](#) [Interés](#) [Contacto](#) [Certificados](#) [a a a](#)

CONTACTO - SEMANA SIN HUMO

Secretaría de la Semana sin humo

Fuencarral 18, 1º B. 28004 Madrid

Tel: 91 521 49 00

email: semanasinhumo@semfyc.es

web: www.semanasinhumo.es

semFYC

Diputació, 320. 08009 Barcelona

Tel: 93 317 03 33 Fax: 93 317 77 72

web: www.semfyc.es



© 2016 Diputació, 320. 08009 Barcelona | Tel: 93 317 03 33 | Fax: 93 317 77 72

Secretaría de la Semana Sin Humo | semFYC Madrid | Fuencarral 18, 1º B. 28004 Madrid | Tel: 91 521 49 00 | Miliagos Martínez semanasinhumo@semfyc.es

[Aviso Legal](#)

Internet | Modo protegido: desactivado

CERTIFICADO DE PROFESIONAL COLABORADOR

Los datos introducidos en el formulario serán los que utilizará el certificado.

El certificado se descargará automáticamente en formato PDF. Si no dispone de un programa para visualizar este tipo de archivos puede descargar uno accediendo [aquí](#).

Restablecer

DATOS DE LA PERSONA QUE SOLICITA EL CERTIFICADO:

Nombre: *

Primer Apellido: *

Segundo Apellido: *

Correo electrónico: *

Nombre del centro: *

Localidad: *

Provincia: *

☐ Es requisito obligatorio para la descarga del certificado el haber **cumplimentado al menos 20 encuestas de la Semana sin Humo**. El solicitante se compromete a aceptar esta condición y a acreditarla si le fuera requerida. *

TESTIS

Descargar certificado

Y una vez finalizada la XVII SEMANA SIN HUMO...

**DECÍDETE A DEJAR DE FUMAR,
HOY ES EL DÍA**

XVII SEMANA SIN HUMO

del 24 al 31 de mayo del 2016



[Inicio](#) [Concursos](#) [Evaluación](#) [Encuesta](#) [Material PDF](#) [Premios](#) [Histórico PDF](#) [Links Interés](#) [Contacto](#) [Certificados](#)

a a a



EVALUACIÓN - SEMANA SIN HUMO

EL PLAZO PARA LA INTRODUCCIÓN DE EVALUACIONES FINALIZA EL 30 DE JUNIO DE 2016

¡Muchas gracias por tu colaboración!

Entre todos los centros que nos remitan esta información se sortearán 5 ejemplares del libro *Prescripción del Ejercicio del Tratamiento de Enfermedades Crónicas de semFYC*

¡SUERTE!

Apreciados compañeros y compañeras:

Para conocer el impacto que tiene la Semana sin Humo y poder seguir mejorando en las próximas ediciones, necesitamos vuestra ayuda. Nos gustaría que, una vez finalizada la Semana sin Humo, cumplimentarais debidamente este cuestionario.

Restablecer

DATOS DE LA PERSONA QUE REMITE LA INFORMACIÓN:

Nombre:

*

Primer Apellido:

*

Segundo Apellido:

*

TESIS



Una vez finalizada la Semana, se animará a los centros participantes a que cumplieren las hojas de evaluación antes del **30 de junio de 2016** directamente en la web. Entre todos los centros que nos remitan esta información antes del día indicado, se sortearán cinco ejemplares del libro *Prescripción de ejercicio en el tratamiento de enfermedades crónicas* de semFYC.

Las actividades y edición de materiales para la Semana sin Humo cuentan un año más con el apoyo y patrocinio del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.

Por último, os agradecemos de antemano vuestra valiosa aportación, que contribuirá, en buen grado, al éxito de la XVII Semana sin Humo. Un cordial saludo.

CÉSAR MINUÉ
Coordinador
XVII Semana sin Humo

MARGA RUIZ
Coordinadora
XVII Semana sin Humo

ENCARNACIÓN SERRANO
Coordinadora
XVII Semana sin Humo

FRANCISCO JAVIER CASTRO
Secretario de la semFYC

