

**V JORNADA DE CONTROL  
Y  
TRATAMIENTO DEL TABAQUISMO**

**III ENCUENTRO DE LA RED DE  
HOSPITALES LIBRES DE TABACO DE LA  
REGIÓN DE MURCIA**

**“Promoviendo Buenas Prácticas”**

Murcia, 15 de mayo de 2017

# **ABORDAJE DEL TABAQUISMO. ¿QUÉ MÁS SE PUEDE HACER DESDE ATENCIÓN PRIMARIA Y HOSPITALARIA?**

**Dr. Juan de Dios González Caballero  
Coordinador Semana sin Humo  
Región de Murcia**



## **¿HACEMOS TODO LO QUE DEBEMOS EN ATENCIÓN PRIMARIA?**

1. Preguntar
2. Ofertar
3. Acompañar

## **DESDE LAS SOCIEDADES CIENTÍFICAS**

1. Motivar
2. Recordar



## **XVIII SEMANA SIN HUMO**

25 al 31 de mayo 2017

# Educación sanitaria



menos  
cajetilla  
y más  
zapatilla

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

XVIII  
SEMANA  
SIN HUMO  
DEL 25 AL 31  
DE MAYO  
DE 2017

  
semFYC  
Asociación Española de Medicina  
de Familia y Comunitaria

  
Atención  
Primaria  
sin  
HUMO

  
PAPPS

  
GAT

  
GOBIERNO  
DE ESPAÑA

  
MINISTERIO  
DE SANIDAD, CONSUMO  
Y BIENESTAR SOCIAL

# **ENCUESTA PREVIA**



# Resultados de la encuesta

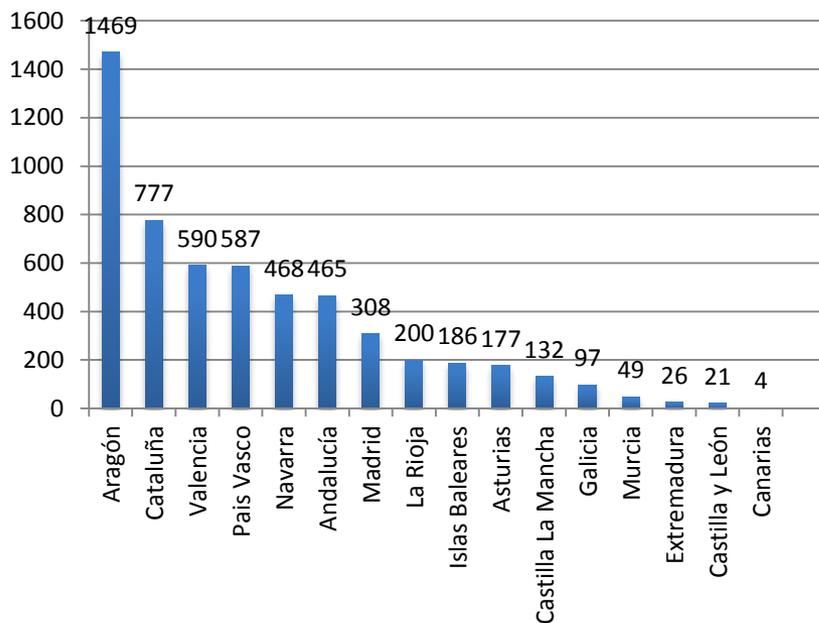
## XVI SEMANA SIN HUMO

EMPEZÓ con una calada,  
ACABÓ con una vida

Promovida por la Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria (semFYC)

# Participantes

## Comunidad Autónoma



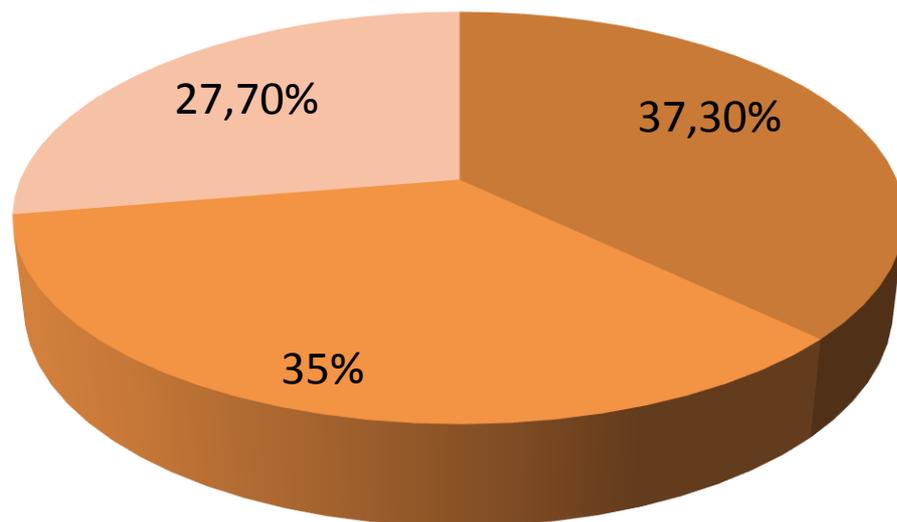
**5556** participantes

**40,2%** hombres

**59,8%** mujeres

Edad media: **47,74 años**  
(D.E.: 16,48 años)

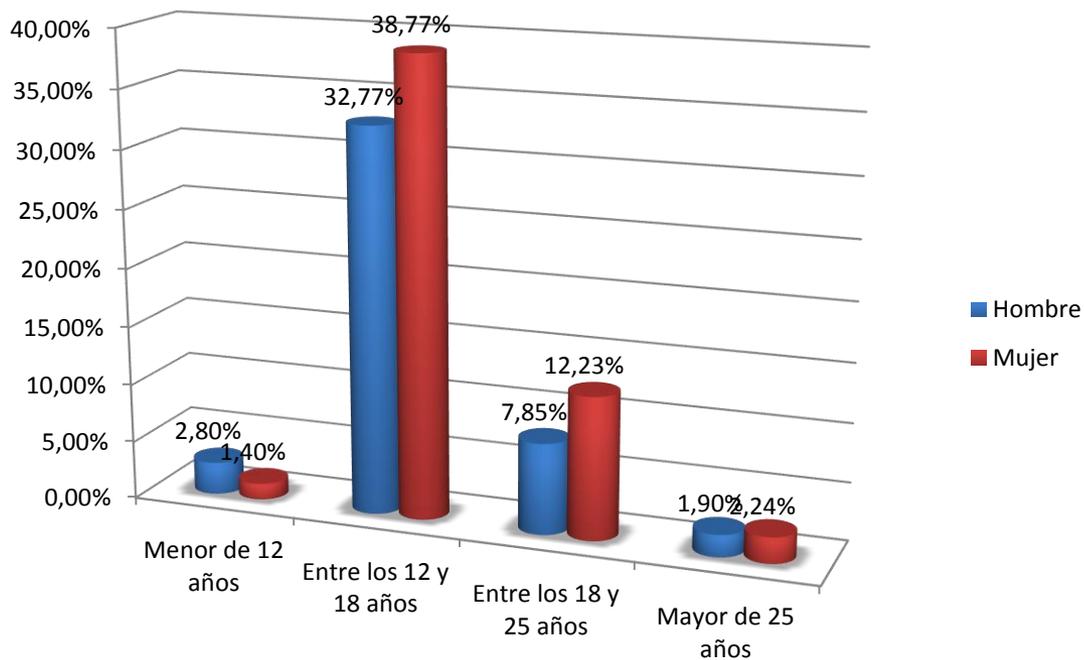
## Participantes



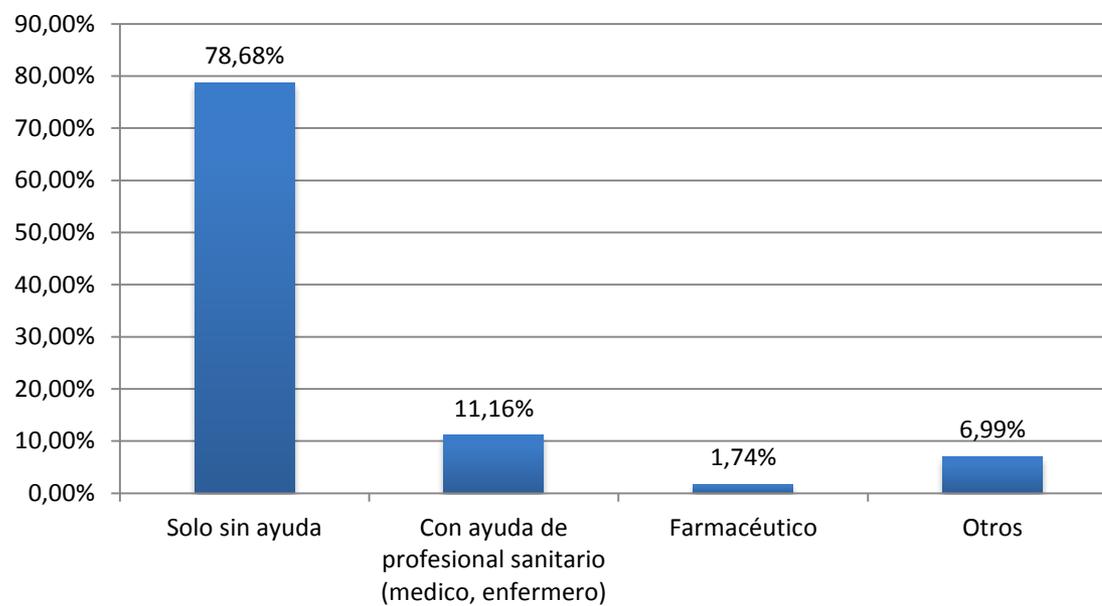
■ Nunca fumador/a   ■ Ex fumador/a   ■ Fumador/a

# Resultados

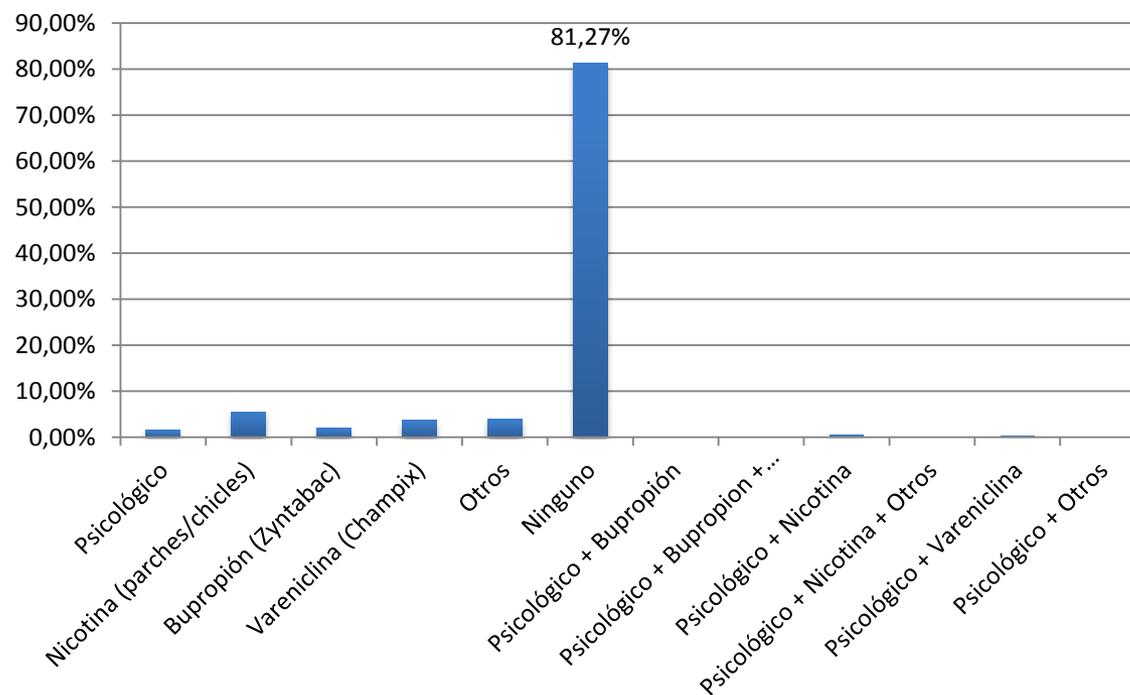
## P3. ¿A qué edad empezó a fumar?

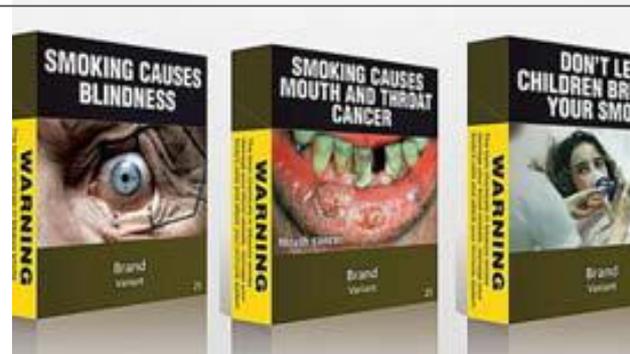


### P5. ¿Cómo consiguió dejar de fumar?



## P6. ¿Utilizó algún tipo de tratamiento?

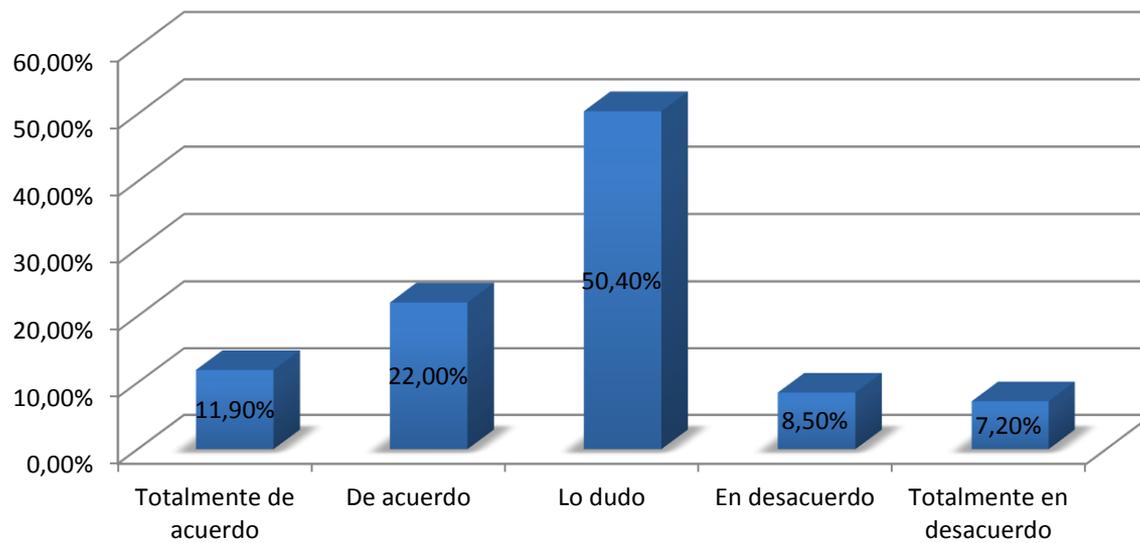




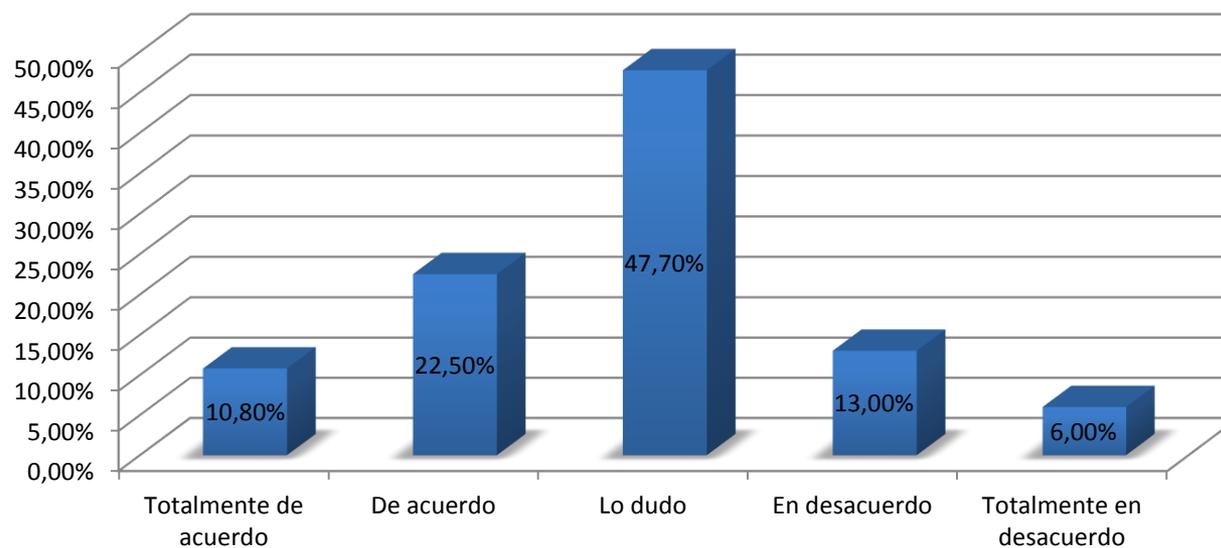
UN **60%** DE LOS ESPAÑOLES  
ES PARTIDARIO  
DE QUE SE IMPLANTE EL  
**EMPAQUETADO GENÉRICO**  
PARA EL TABACO



**P8. ¿Cree que el empaquetado genérico puede disminuir el número de fumadores, por resultar las cajetillas menos atractivas?**

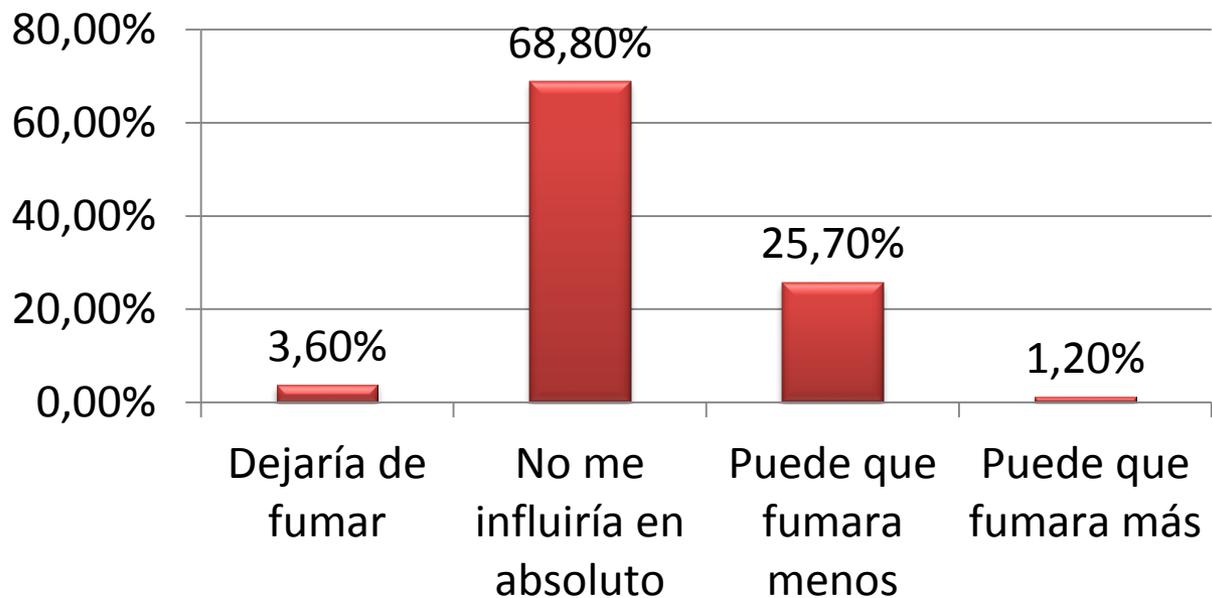


### P9. ¿Cree que el empaquetado genérico puede influir en que los jóvenes comiencen a fumar?





**Entre los fumadores: P10. ¿Cree que tendría alguna influencia en usted si se estableciera el empaquetado genérico?**



UN **60%** DE LOS FUMADORES

PIENSAN

QUE EL TABACO

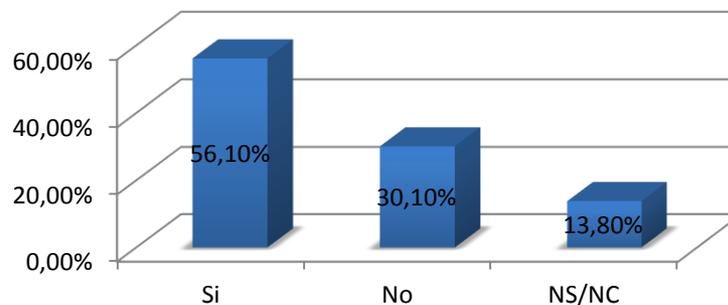
**FAVORECE EL CONSUMO**

DE CANNABIS



**UN 77% ESTARÍA  
A FAVOR DE ELIMINAR  
EL COMERCIO ILÍCITO  
DE PRODUCTOS DE TABACO**

**P15. ¿Cree que la existencia de tabaco ilícito (contrabando, etc) favorece el consumo de tabaco?**



**EL 90% DE LOS  
FUMADORES**

**DECLARA**

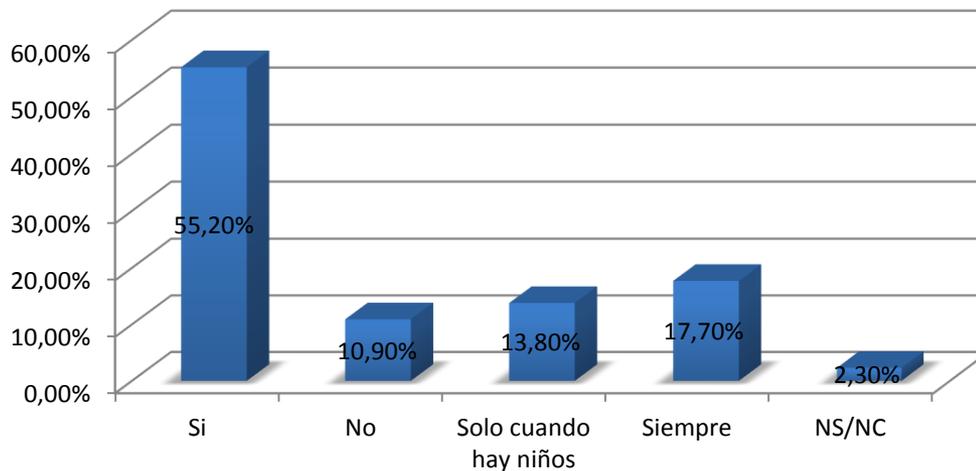
**NO FUMAR  
EN EL COCHE**

**CUANDO VAN NIÑOS**

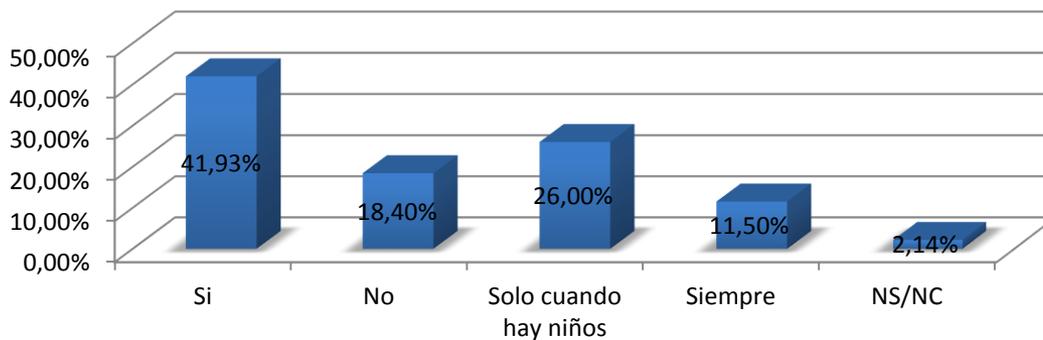
**El 45% no fuma cuando van  
solos**



### P17. ¿Cree que se debería regular el consumo de tabaco en el coche?



### Fumadores: P17. ¿Cree que se debería regular el consumo de tabaco en el coche?





## ENCUESTA XVIII SEMANA SIN HUMO. 2017 HACIA UN FUTURO SIN TABACO

Las encuestas han de ser introducidas antes del 5 de mayo de 2017, directamente en el formulario online disponible en la web <http://www.semanasinhumo.es/> (apartado "Encuesta").

### P1. Datos del entrevistado.

Sexo:  Hombre  Mujer

Edad:

¿Fuma?  Nunca  Fuma actualmente  Exfumador

¿Fuma o ha fumado (vapeado)  Sí  No  Los he usado pero ya no los uso cigarrillos electrónicos

### EXPOSICIÓN AL HUMO AMBIENTAL

P2. ¿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

P3. En su opinión ¿se cumple la normativa que prohíbe fumar en las terrazas totalmente cerradas de bares y restaurantes?

Raramente  No siempre  No sé  Frecuentemente  Casi siempre

P4. ¿Considera que debería estar prohibido fumar en vehículos privados?

Sí  No  No sé  Sólo cuando hay niños

### SI USTED FUMA

P5. Nº de cigarrillos que fuma al día:

P6. ¿A qué edad empezó a fumar?

P7. ¿Cuántas veces ha intentado dejar de fumar?  0  1  2  3  4 o más

P8. ¿Fumas cannabis (marihuana, hachís)?

Sí, mezclado con tabaco  Sí, solo  No

P9. Si fumas cannabis, ¿cuánto?  Consumo a diario  Consumo semanal  Ocasionalmente

### SI ES USTED EX FUMADOR

P10. ¿Cuánto tiempo hace que dejó de fumar?

Menos de 1 año  Entre 1 y 5 años  Entre 5 y 10 años  Más de 10 años

P11. ¿Cómo consiguió dejar de fumar?

Solo, sin ayuda  Con ayuda de un profesional sanitario (médico, enfermero, pediatra, matrona, odontólogo)  Con ayuda del profesional sanitario farmacéutico  Otros

P12. ¿Utilizó algún tipo de tratamiento? (Puede marcar más de una)

Psicológico  Nicotina (parches/chicle/comprimido spray)  Bupropión (Zyntabac)  Vareniclina (Champix)  Otros  Ninguno

### TABACO Y CANNABIS

P13. ¿Considera que fumar tabaco favorece que se empiece a fumar cannabis (porros)?

Sí  No  No sé

P14. ¿Considera que fumar cannabis (porros) favorece que se empiece a fumar tabaco?

Sí  No  No sé

### APROBACIÓN EMPAQUETADO GENÉRICO

El "empaquetado genérico" hace referencia a que, en la cajetilla, además de las advertencias sanitarias sólo figure el nombre del producto en caracteres estándar, sin logos, sin otro texto ni figuras identificativas de las marcas.



Señale su grado de acuerdo o desacuerdo con las siguientes afirmaciones:

P15. El empaquetado genérico de las cajetillas de tabaco puede influir para que se reduzca el consumo de tabaco:

Totalmente de acuerdo  De acuerdo  No sé  En desacuerdo  Totalmente en desacuerdo

P16. El empaquetado genérico debería implantarse en nuestro país, como ya ha ocurrido en otros países:

Totalmente de acuerdo  De acuerdo  No sé  En desacuerdo  Totalmente en desacuerdo

### EL TABACO, UNA AMENAZA PARA EL DESARROLLO

Señale su grado de acuerdo o desacuerdo con las siguientes afirmaciones:

P17. La industria del tabaco dificulta el desarrollo de los países, por los gastos sanitarios que genera, los gastos de los ciudadanos y el impacto en la salud

Totalmente de acuerdo  De acuerdo  No sé  En desacuerdo  Totalmente en desacuerdo

P18. De los siguientes efectos que tiene el tabaco en el desarrollo de un país, ¿cuál considera más importante?

Gasto sanitario  Contaminación  Incendios  Gasto económico de los ciudadanos  Otros (especificar)

### INCREMENTO DE LOS PRECIOS E IMPUESTOS DEL TABACO

Señale su grado de acuerdo o desacuerdo con las siguientes afirmaciones:

P19. Aumentar el precio del tabaco haría que más personas dejaran de fumar:

Totalmente de acuerdo  De acuerdo  No sé  En desacuerdo  Totalmente en desacuerdo

P20. Se debería aumentar el precio y los impuestos al tabaco:

Totalmente de acuerdo  De acuerdo  No sé  En desacuerdo  Totalmente en desacuerdo

### FINANCIACIÓN DE LOS TRATAMIENTOS FARMACOLÓGICOS

P21. ¿Considera usted que los tratamientos farmacológicos para ayudar a dejar de fumar deberían estar financiados por el Servicio Nacional de Salud?

Sí  No  No sé

P22. ¿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  No sé

P23. 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

P24. De todas las medidas que se exponen a continuación, ¿cuál cree usted que es la medida más efectiva para reducir el consumo de tabaco?

Empaquetado genérico  Avanzar en la prohibición de fumar en espacios con niños, vinculados al deporte...  Eliminación del contrabando de tabaco  Aumento del precio del tabaco  Financiación de los tratamientos farmacológicos

## OBJETIVOS

1. Sensibilizar a las administraciones públicas la importancia de evitar la exposición al aire contaminado por el humo del tabaco.
2. Informar y sensibilizar a la población de la importancia de evitar la exposición al aire contaminado por el humo del tabaco
3. Informar y divulgar la importancia del empaquetado genérico
4. Sensibilizar de la importancia de seguir avanzando en los cambios normativos
5. Informar que el consumo combinado tabaco-cannabis es una puerta de entrada entre nuestros adolescentes para iniciar en uno u otro
6. Informar a los fumadores de los beneficios de abandonar el tabaco para su salud presente y futura
7. Motivar a los profesionales de Atención Primaria
8. Ofrecer tratamientos de deshabituación en CS. **5 por médico**
9. Informar a los fumadores que en su centro de salud les podemos ayudar a dejar de fumar
10. Divulgar la importancia de la función modélica de todos los profesionales que trabajan en los centros sanitarios

# MATERIALES



menos  
cajetilla  
y más  
zapatilla

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

XVIII  
SEMANA  
SIN HUMO  
DEL 25 AL 31  
DE MAYO  
DE 2017

  
semFYC  
Sociedad Española de Medicina  
de Familia y Comunitaria

  
Atención  
Primaria  
sin  
HUMO

  
PAPPS

  
GAZ



GOBIERNO DE ESPAÑA  
MINISTERIO DE SANIDAD, POLÍTICAS SOCIALES  
E IGUALDAD

# MATERIALES



# MATERIALES

MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD		ENFERMEDAD GRAVE	Sistema Nacional de Salud
P-3 CUERPO DE LA RECETA	D.P.S. PRESCRIPCIÓN N.º env. <i>Dejar de fumar</i>		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! Dejar de fumar es lo mejor que puede hacer por su salud En su centro de salud le podemos ayudar Puede seguir las recomendaciones que se encuentran en la parte de atrás de esta receta.</i>		MÉDICO (datos de identificación)
			ENFERMERO (datos de identificación)
Grupo de Abordaje 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
- Piense 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 les 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, empezar 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 salga a la calle), no acepte cigarrillos de nadie para aprender a decir que no al tabaco; cambie de marca al acabar 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 de la fecha elegida, tire todos los cigarrillos que le queden
- Esconda cerillos y mecheros

- Hoy comienza un estilo de vida mejor, plantéese retomar algún deporte o actividad física saludable y haga un plan para hacerlo
- Cada día al levantarse plantéese como objetivo: **HOY NO VOY A FUMAR**
- Repase con frecuencia sus motivos para dejar de fumar
- Puede masticar chicles sin azúcar, tener algo en las manos (como un bolígrafo)
- Cuide 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 sus mejores alimentos ahora
- Evite el picoteo, sobre todo los frutos secos y los dulces

## Seguidamente 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 calorías, 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 dieta rica en fibra
- 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/9dLQW9>
- <http://www.semanasinhumo.es>
- También hay aplicaciones interactivas para el smartphone que pueden ayudarle, como iCoach

## **PROPUESTA DE ACTIVIDADES**

### **ÁMBITO POBLACIONAL:**

- Mesas informativas con intercambio de tabaco por objetos
- Mesas redondas dirigidas a la población
- Destacar siempre lo importante de mantener la vivienda libre de humo del tabaco
- Concurso de lemas

### **EN EL CENTRO DE SALUD:**

- Colocación de carteles
- Actividades docentes
- Sensibilizar a los profesionales sobre su conducta al fumar
- Señalización del centro como espacio sin humo
- Exposición de vídeos informativos
- Colocación de papelógrafos
- Establecer contacto con las farmacias comunitarias

### **ÁMBITO ESCOLAR**

- Concursos para elegir:
  - el mejor lema para dejar de fumar
  - el mejor dibujo
  - la mejor carta abierta dirigida a un fumador



**menos  
cajetilla  
y más  
zapatilla**

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

**XVIII  
SEMANA  
SIN HUMO**  
DEL 25 AL 31  
DE MAYO  
DE 2017

**semFYC**  
Sindicato Español de Profesiones  
de Familia y Consultoría

**Atención  
Primaria  
sin  
HUMO**

**PAPPS**

**GAT**  
Asociación de Ginecólogos y  
Ginecología

**GOBIERNO  
DE ESPAÑA** **MINISTERIO  
DE SALUD, POLÍTICAS  
SOCIALES  
E IGUALDAD**

[semanasinhumo.es](http://semanasinhumo.es)



**Muchas gracias**