



MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD



ESTRATEGIA
PROMOCIÓN DE LA SALUD
Y PREVENCIÓN EN EL SNS

EL ABORDAJE DEL TABAQUISMO EN LA ESTRATEGIA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DEL SNS

**IV Jornada de Control y Tratamiento del Tabaquismo de la Región
de Murcia**

Hospital Reina Sofía de Murcia, 26 mayo 2016

SECRETARÍA GENERAL DE
SANIDAD Y CONSUMO

*Araceli Arce Arnáez
Subdirectora General de Promoción de la Salud y Epidemiología*



Estrategia de promoción de la salud y prevención en el SNS

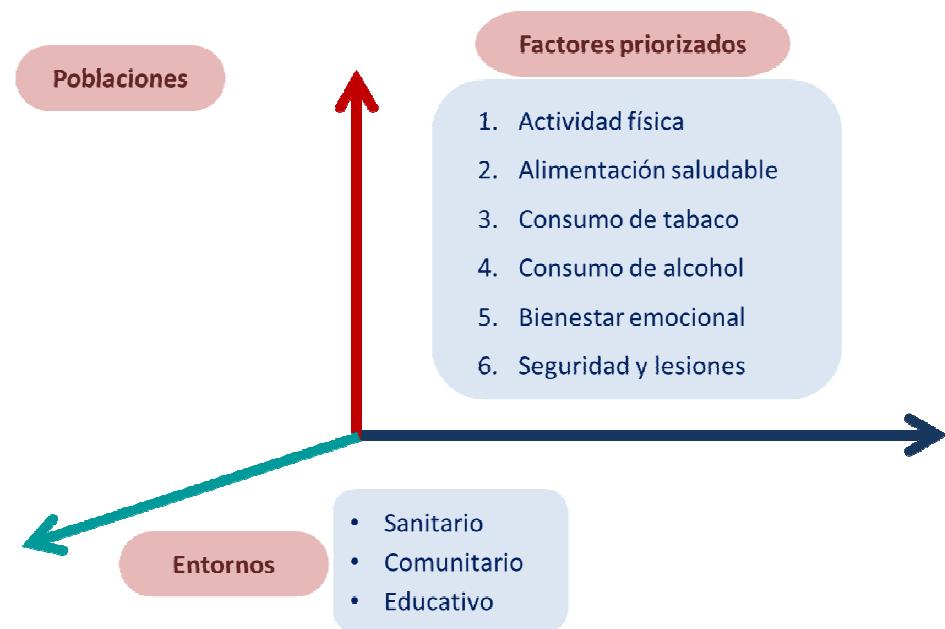
En el marco del abordaje de la cronicidad en el SNS

Estrategia aprobada por el Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud el 18 de diciembre de 2013

INFORMES, ESTUDIOS E INVESTIGACIÓN 2014
MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD

Aprobado por CISNS 18/12/2013

Eje tridimensional de acción



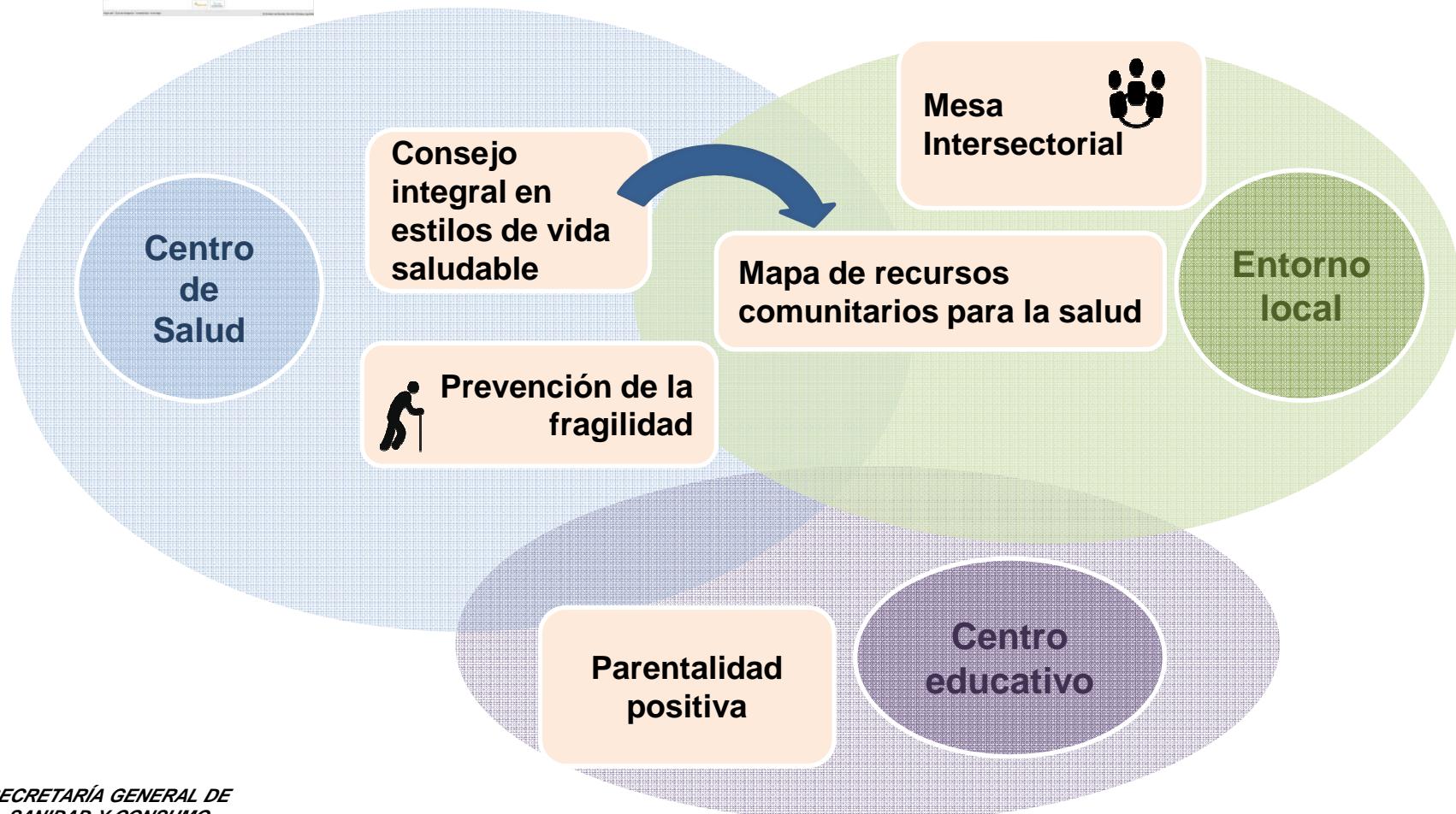
<http://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/estrategiaPromocionyPrevencion.htm>



Implementación



Página web de la Estrategia
y capacitación “on line”





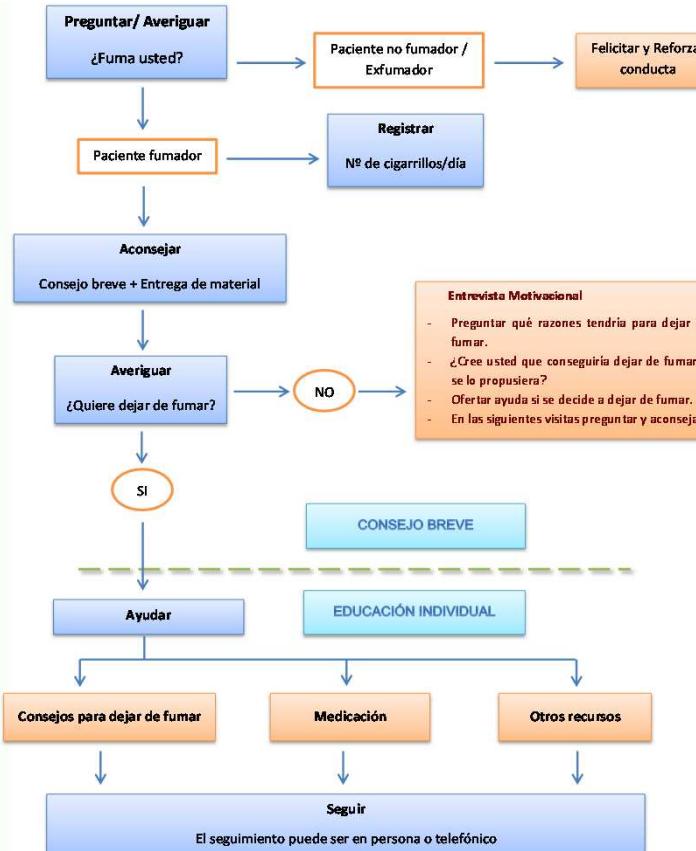
Consejo integral sobre estilos de vida en Atención

Consejo integral en
estilo de vida
en Atención Primaria,
vinculado con recursos
comunitarios
en población adulta

INFORMES, ESTUDIOS E INVESTIGACIÓN 2015
MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD

SECRETARÍA GENERAL DE
SANIDAD Y CONSUMO

Aprobado por CISNS 14/1/2015



HOY
puede ser un buen día para empezar
una vida más saludable

Como ves hay varios cambios que puedes emprender.
Te proponemos que empieces modificando aquello que te resulte más fácil.
Comienza con pequeñas metas y, una vez conseguidas, tendrás más fuerza para plantearte nuevos retos.

Para una vida más saludable	
¿Qué quieres cambiar? <ul style="list-style-type: none"> Dejar de fumar?, comer más saludable?, beber menos?, moverte más?, estar más relajado?, ¿otro? 	
¿Puedes precisar lo que quieres conseguir? <p>Escribe un objetivo concreto Algunos ejemplos: Caminar 30 minutos 5 días a la semana, tomar 3 piezas de fruta diarias, no fumar, hacer ejercicios de relajación 1 vez a la semana, dedicarme 30 minutos todos los días...</p>	
¿Por qué quieres cambiarlo? <p>Hay algo que te molesta de tu estilo de vida actual? ¿Qué esperas ganar si cambias?</p>	
¿Qué necesitas hacer para conseguirlo? <p>...</p>	
¿Qué dificultades puedes encontrar? <p>...</p>	
¿Cómo vas a afrontar esas dificultades y quien te puede ayudar? <p>...</p>	
¿Cuánta importancia tiene en tu vida el cambio que quieres lograr? <p>0 ninguna importancia / 10 máxima importancia 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p>	
¿Cuánta confianza o seguridad tengo en conseguir mi meta? <p>0 ninguna confianza / 10 máxima confianza 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p>	

www.estilosdevidasaludable.msssi.gob.es



Prevención de fragilidad y caídas en la persona

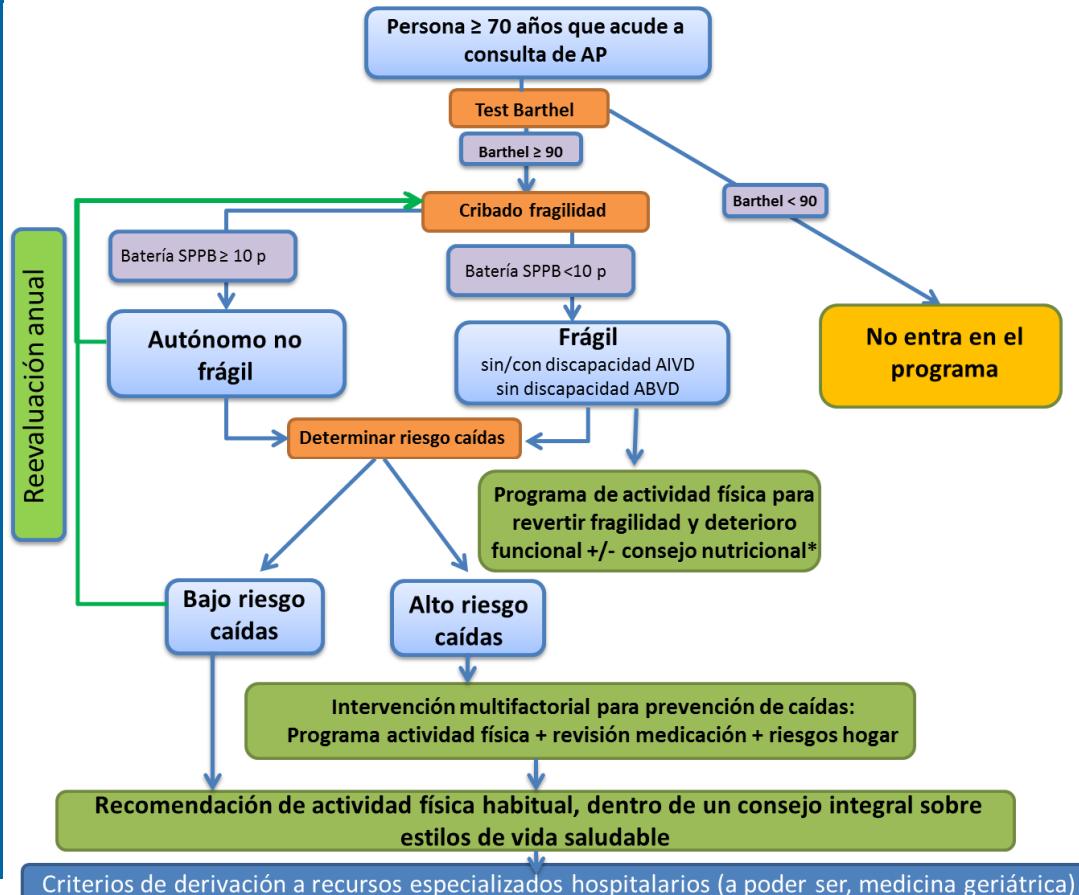
Documento de
consenso sobre
prevención
de fragilidad y caídas
en la persona mayor

Estrategia de Promoción de
la Salud y Prevención en el SNS

INFORMES, ESTUDIOS E INVESTIGACIÓN 2014
MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD

SECRETARÍA GENERAL DE
SANIDAD Y CONSUMO

Aprobado por CISNS 16/6/2014



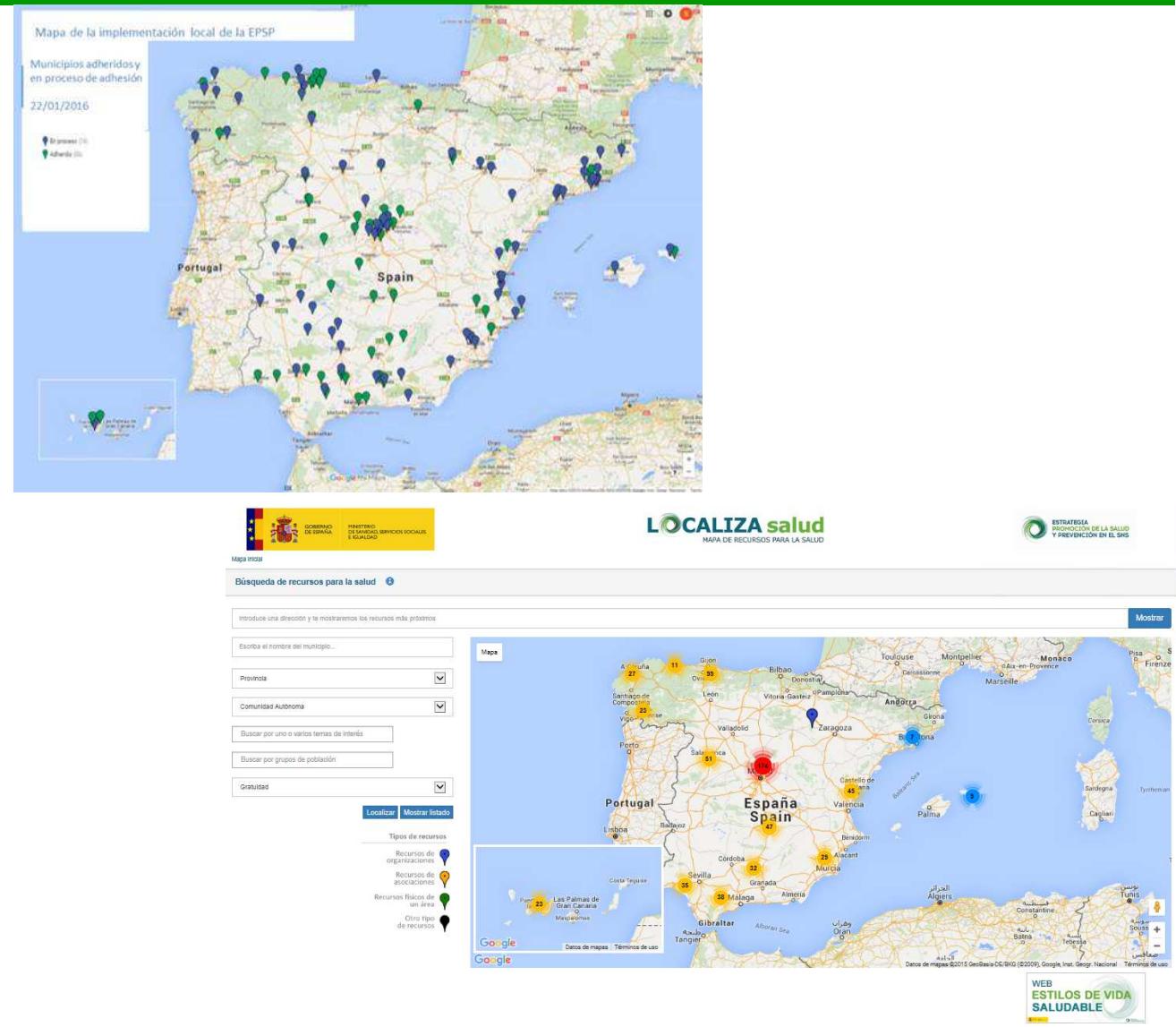


Implementación local: Municipios adheridos y en proceso

Guía para la implementación local de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS

INFORMES, ESTUDIOS E INVESTIGACIÓN 2015
MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD

SECRETARÍA GENERAL DE SANIDAD Y CONSUMO





Plan de capacitación profesional



ACCESIBILIDAD



Desplegar ATbar (barra AT) ¿siempre?

NAVEGACIÓN

Página Principal

- ▶ Área personal
- ▶ Páginas del sitio
- ▶ Mi perfil
- ▶ Mis cursos

ADMINISTRACIÓN

- ▶ Ajustes de mi perfil

ESTRATEGIA DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN EN EL SISTEMA NACIONAL DE SALUD

La Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud (SNS), en el marco del abordaje de la cronicidad, fue aprobada el 18 de diciembre de 2013 por el Consejo Interterritorial del SNS. El objetivo general de esta Estrategia es fomentar la salud y el bienestar de la población, promoviendo entornos y un estilo de vida saludable.

Uno de los pilares necesarios para su implementación, es el desarrollo de un plan de **capacitación de los profesionales** que van a desarrollar intervenciones de promoción de la salud y prevención primaria cuyo objetivo es empoderar a la población para ganar salud.

Esta capacitación, está basada en **metodología online** y consta de distintos módulos formativos dirigidos a profesionales sanitarios, técnicos de ayuntamientos, educadores, CNGs, y otros profesionales y personas que pueden contribuir a alcanzar los objetivos de esta Estrategia.

Todos los módulos dirigidos a profesionales sanitarios del SNS, van a contar con la acreditación de la Comisión de Formación Continuada del SNS.

Los módulos, van a ser ofertados de manera progresiva según se vayan desarrollando, ya que no es preciso seguir un orden determinado en este proceso formativo; al ser a su vez, independientes y complementarios.

A continuación se presentan los siguientes módulos:

Metodología del Consejo Breve de Salud Sobre Estilo de Vida	Disponible	Acreditado con 3,1 créditos para las profesiones: medicina y enfermería
Educación para la Salud Individual Sobre Estilo de Vida	Disponible	Acreditado con 8,7 créditos para las profesiones: medicina y enfermería
Educación Grupal	En desarrollo	Pendiente de acreditar
Detección y Manejo de Fragilidad y Caídas en las Personas Mayores	Disponible	Acreditado con 6,2 créditos para las profesiones: Enfermería, Fisioterapia, Medicina y Terapia Ocupacional
Salud Local	Disponible	Acreditado con 8,4 créditos para las profesiones: Enfermería, Farmacia, Fisioterapia, Medicina, Nutrición Humana y Dietética, Psicología Clínica, Terapia Ocupacional y Veterinaria
Programa de Parentalidad Positiva Desde el Nacimiento Hasta los Tres Años de Edad	Disponible	Pendiente de acreditar



Página web de Estilos de Vida Saludable

GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD

Estilos de vida saludable

ESTRATEGIA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN EN EL SNS

Actividad Física y Sedentarismo | Prevención del Tabaquismo | Alimentación saludable | Consumo de riesgo y nocivo de alcohol | Seguridad y lesiones no intencionales | Bienestar Emocional

Embarazo | Población adulta | Menores | Personas mayores | Jóvenes

Herramientas interactivas:

- Cuestionario de autoevaluación de la actividad física
- Conoce tu consumo de alcohol

Enlaces de interés:

- Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS

LOCALIZA salud MAPA DE RECURSOS PARA LA SALUD

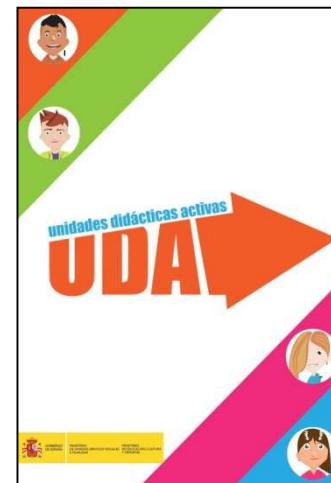
Mapa web | Guía de navegación | Accesibilidad | Aviso legal

© Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad

<http://www.estilosdevidasaludable.mssi.gob.es/>



Otras líneas de implementación y trabajo con el sector educativo y deportivo



ACTÍVATE
Aconseja Salud



ACTIVIDAD FÍSICA PARA
LA SALUD
Y REDUCCIÓN DEL
SEDENTARISMO.
RECOMENDACIONES PARA LA
POBLACIÓN

ESTRATEGIA DE PROMOCIÓN DE LA
SALUD Y PREVENCIÓN EN EL SNS
(En el marco del abordaje de la
cronicidad en el SNS)





Abordaje del tabaquismo

Carga de enfermedad atribuible a tabaco en España, 2013

Enfermedad	Fracción atribuible (AVADs)
Enfermedad pulmonar crónica	47%
Enfermedad cardiovascular	14%
IAM	17%
ACV	13%
Cáncer	27%
Cáncer de pulmón	82%
Cáncer de colon	8%
Diabetes	5%

Global Burden of Disease Study 2013

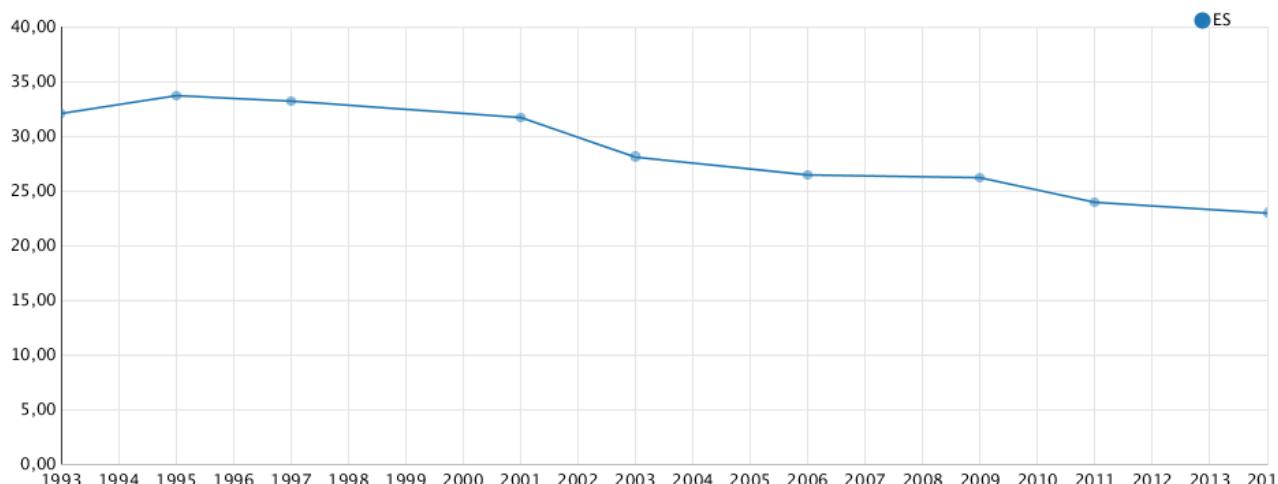


Abordaje del tabaquismo

Consumo de tabaco en España

INDICADORES Y FUENTES		MUJERES		HOMBRES	
Consumo de tabaco		2011	2013-14	2011	2013-14
% personas que consumen tabaco diariamente	ENSE11/12-EESE14	20,2	18,6	27,9	27,6
% personas exfumadoras	ENSE11/12-EESE14	12,7	19,5	26,8	32,2
% fumadores ocasionales, semanales y diarios en jóvenes	ESTUDES 2010 y 2012	12,3 (2010)	12,5 (2012)	39,8 (2010)	43,8 (2012)
Edad media del primer cigarrillo en adultos y en menores (años)	ENSE11/12-EESE14, ESTUDES 2010 y 2012	13,5 (2010)	13,6 (2012)	17,2 (2010)	17,4 (2012)

Prevalencia de consumo de tabaco en población adulta según CC.AA. Total



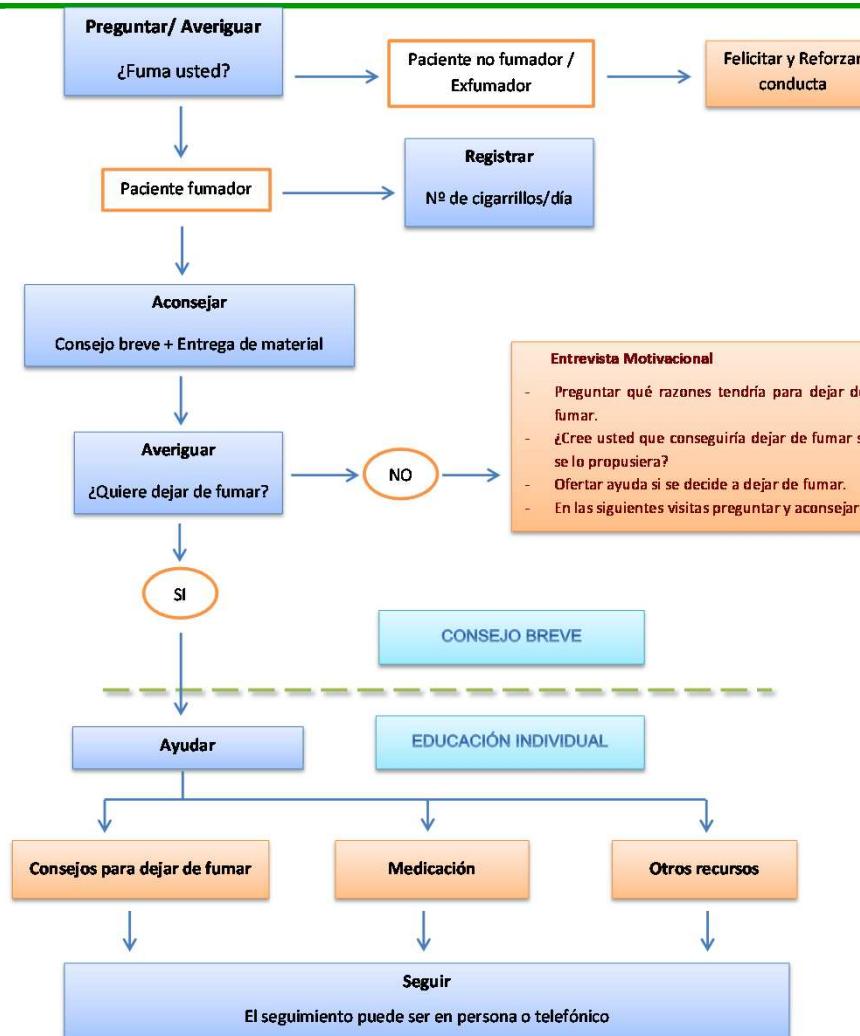
Fuente: Encuesta Nacional de Salud, 1993, 1995, 1997, 2001, 2003, 2006 y 2011, MSSSI/INE. Encuesta Europea de Salud en España, 2009 y 2014, INE/MSSSI.. Extraído de INCLASNS (4/5/2016 – 15:22)

Observaciones: Los datos anteriores a 2011 se refieren a población de 16 y más años.. Los resultados se infieren a población general (resultados ponderados).



Abordaje del tabaquismo

Algoritmo de intervención sobre tabaco en Atención Primaria





Abordaje del tabaquismo

Consejo breve

Intervención de tipo oportunista, de 2 a 10 minutos de duración, que incluye información y una propuesta motivadora de cambio, aprovechando una consulta o encuentro profesional.

El consejo debe ser:

- **Claro:** Es importante que deje de fumar, y podemos ayudarle.
- **Directo:** su medico/enfermera deben transmitirle que dejar de fumar es lo mas importante que puede hacer por su salud.
- **Personalizado:** relacionar el consejo con los problemas de salud presentes, el coste que representa la compra de tabaco y el impacto en la salud de otras personas.



Materiales de apoyo

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



El poder de adicción de la nicotina

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



La relación psicológica con el tabaco

- 2 La relación del tabaco con los fumadores está intimamente 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 asociados con el tabaco.



El aspecto social

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

Estas dificultades no son una barrera infranqueable



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 paralicen. 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 el estrés como eterna excusa para aplazar una decisión tan importante.



Prepara un PLAN.

- ➡ Informate 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





Cursos de capacitación

METODOLOGÍA DEL CONSEJO BREVE DE SALUD SOBRE ESTILO DE VIDA

Pasos para dar un consejo de salud Menú 35/48

Para dar un consejo de salud nos puede ayudar seguir la siguiente sistemática (pasos):

1. Enunciar	Enunciar lo que vamos a tratar y solicitar permiso.
2. Preguntar	Hacer pregunta/s abierta/s sobre el tema.
3. Aconsejar	Aconsejar el cambio mediante la información y la motivación.
4. Comprobar	Comprobar que se ha entendido el consejo.
5. Entregar material	Entregar material informativo educativo.
6. Ofrecer apoyo	Ofertar apoyo si se necesita.
7. Registrar	Registrar en la historia clínica del paciente, la conducta y el consejo proporcionado.

Pulsa sobre cada paso para ampliar su información.

Los pasos para dar un consejo de salud y la metodología propuesta en este curso, están inspirados en el recomendable Manual de Educación para la Salud publicado por el Gobierno de Navarra, disponible en el apartado recursos del Aula.

Ahora recomendamos visualizar la siguiente presentación sobre los pasos para dar consejos de salud:

[Ver presentación](#)



METODOLOGÍA DEL CONSEJO BREVE DE SALUD SOBRE ESTILO DE VIDA

▶ Análisis de videos Menú 43/48 ▶

Ahora visualiza con atención y reflexiona sobre la forma de integrar este tipo de consejos en tu práctica profesional.

Vídeo

actividad física	alcohol	alimentación
Ver texto	Ver texto	Ver texto

estrés	tabaco
Ver texto	Ver texto

[Pdf editable](#)

[Pdf para imprimir](#)

Si lo deseas puedes analizar los distintos pasos y técnicas aplicadas en las distintas entrevistas, rellenando el siguiente documento que puedes descargar para editar o imprimir en papel.

CONSEJO	PASOS DEL CONSEJO							TÉCNICAS DE ESCUCHA Y COMUNICACIÓN
	Introducción tema	Preguntar	Aconsejar	Comprobar Acordar	Entregar material	Ofertar apoyo	Registrar	
ACTIVIDAD FISICA	Opcion... ▾	Opcion... ▾	Opcion... ▾	Opcion... ▾	Opcion... ▾	Opcion... ▾	Opcion... ▾	Opcion... ▾



Cursos de capacitación

Educación para la Salud (EpS) Individual sobre Estilos de Vida
Bases de la Educación para la Salud (EpS)

▶ Informaciones sobre el tema / Areas y Tipos de intervención y Eficaci. Menú Recursos ◀ 9/25 ▶

Tipos de Intervención

En este marco sociosanitario, la promoción y educación para la salud aportan importantes instrumentos de demostrada eficacia.

Se diferencian distintos **tipos de intervenciones** de educación y promoción de salud:

Consejo/información

Educación individual

Educación grupal

**Intervenciones
comunitarias**

Para saber más pulsa sobre cada una de las imágenes

A lo largo del curso abordaremos la Educación individual.

SECR
SA/



Cursos de capacitación

Educación para la Salud (EpS) Individual sobre Estilos de Vida
Bases de la Educación para la Salud (EpS)

En la práctica / Preparar y programar las consultas educativas Menú Recursos 22/25

	ESQUEMA DE CONTENIDOS GENERALES	TÉCNICAS EpS INDIVIDUAL
PRIMERA CONSULTA		Técnicas educativas activas y participativas (adecuadas a cada fase del proceso de aprendizaje).
SEGUNDA CONSULTA		MANTENIMIENTO DEL CESE Me mantengo sin fumar y prevengo recaídas.
TERCERA CONSULTA		CESE. Ya no fumo La nueva situación Control del síndrome de abstinencia

Coloca cada cuadro en su espacio correspondiente de la tabla para elaborar el esquema de consultas que trabajarías sobre **tabaco**. Después pulsa Finalizar.

Finalizar



Página web de Estilos de Vida Saludable



Estilos de vida saludable



Actividad Física y Sedentarismo

Prevención del Tabaquismo

Alimentación saludable

Consumo de riesgo y nocivo de alcohol

Seguridad y lesiones no intencionales

Bienestar emocional



Presentación

El tabaco sigue siendo la principal causa de enfermedad y muerte evitable en nuestro país y a nivel mundial.

Existen muchas razones para ser libres del tabaco: tu salud y calidad de vida, tu familia y amigos, el ahorro... Dejarlo es posible, los beneficios comienzan en cuanto lo dejas y se notan. Esperamos que los recursos de esta web sean de ayuda y puedas compartirlos con los tuyos.

[Más información](#)

Prevención del Tabaquismo

Descargar PDF

Razones para olvidarte del tabaco

Conoce tu consumo

Tabaco y ...

Ayuda para dejar de fumar

Falsos mitos

Exfumadores de Éxito, ¡júnete!!

LOCALIZA salud
MAPA DE RECURSOS PARA LA SALUD

Enlaces de interés

¿Cuál es tu consumo?
Descúbrelo aquí >>>



Estilos de vida saludable



➤ CONOCE TU CONSUMO

➤ CUÁNTO FUMAS

* **¿Qué fumas?**

- Cigarrillos
- Cigarrillos de tabaco de liar
- Puros
- Pipas
- Otros productos

* **¿Cuánto fumas?**

Sólo se pueden introducir números en estos campos.

Unidades al día

Unidades de cada paquete

Precio de cada paquete

Desde hace (años)

¿Qué edad tienes?

[Cargar cuestionario sin terminar](#)

[Continuar después](#)

[Siguiente ➤](#)

[Salir](#)



Página web de Estilos de Vida Saludable

Podrías ahorrar:

- 21 € a la semana
- 90 € al mes
- 1095 € al año

En un año podrías ahorrar dinero suficiente para:

- La gasolina de tu coche durante 1 año
- Una cámara fotográfica de alta calidad
- Una semana en una ciudad europea



Y además, jganarias salud y calidad de vida!



Memoria de implementación 2014-2015 y evaluación preliminar

Selección de indicadores

INDICADORES Y FUENTES		MUJERES		HOMBRES	
Esperanza de vida en buena salud		2011	2013-14	2011	2013-14
Esperanza de vida en buena salud al nacer	ENSE-EES (INCLASNS)	59,4	59,7	61,66	62,1
Años de vida saludable al nacer	ENSE-EES (INCLASNS)	65,9	66,2	67,1	67,5
Esperanza de vida en buena salud a los 65 años	ENSE-EES (INCLASNS)	8,6	8,8	9,2	9,4
Años de vida saludable a los 65 años	ENSE-EES (INCLASNS)	11,9	12,0	12,5	12,7
Estado de salud percibido		2011	2013-14	2011	2013-14
% población con valoración positiva de su estado de salud	ENSE11/12-EESE14	71,3	67,0	79,3	75,1
% población mayores de 65 años con valoración positiva de su estado de salud	ENSE11/12-EESE14	39,0	39,3	51,0	50,5
Limitación funcional		2011	2013-14	2011	2013-14
% población restricción crónica de la actividad	ENSE11/12-EESE14	21,0	28,8	14,2	21,5
% población 65 y más años con limitaciones para las actividades de la vida diaria	ENSE11/12-EESE14	45,5	57,8	31,5	43,9

Memoria de implementación 2014-2015 y evaluación preliminar

MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD



MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD



ESTRATEGIA
PROMOCIÓN DE LA SALUD
Y PREVENCIÓN EN EL SNS



ESTRATEGIA
PROMOCIÓN DE LA SALUD
Y PREVENCIÓN EN EL SNS

<http://mssi.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/estrategiaPromocionyPrevencion.htm>

Muchas gracias



LOCALIZA salud
MAPA DE RECURSOS PARA LA SALUD

<http://www.estilosdevidasaludable.mssi.gob.es/> <http://localizasalud.mssi.es/maparecursos/main/Menu.action>