



# PREVENCIÓN DEL TABAQUISMO

**Pi**T PROGRAMA DE  
INFORMACIÓN  
SOBRE TABAQUISMO

Región  de Murcia

		GOBIERNO DE ESPAÑA	MINISTERIO DE SANIDAD	SECRETARÍA DE ESTADO DE SANIDAD
				DELEGACIÓN DEL GOBIERNO PARA EL PLAN NACIONAL SOBRE DROGAS

COMUNIDAD  
AUTÓNOMA DE LA  
REGIÓN DE MURCIA.  
ESPAÑA

# **EL PROGRAMA DE INFORMACIÓN SOBRE TABAQUISMO (PIT) TIENE POR FINALIDAD FACILITAR INFORMACIÓN A POBLACIÓN GENERAL Y A PROFESIONALES SOBRE LOS EFECTOS EN LA SALUD DEL CONSUMO DE TABACO Y DE LA EXPOSICIÓN AL HUMO AMBIENTAL DE TABACO**

Sobre los beneficios de una vida sin tabaco; así como sobre los métodos de cesación tabáquica para fomentar el abandono del consumo de tabaco.

Todos los recursos están disponibles en:  
[www.murciasalud.es/tabaquismo](http://www.murciasalud.es/tabaquismo)

**PROGRAMA DE INFORMACIÓN SOBRE TABAQUISMO**

**RECURSOS DE AYUDA PARA DEJAR DE FUMAR**

**OTRAS FORMAS DE FUMAR**

**INFOGRAFÍAS MINISTERIO**

**CAMPAÑA GÁNATE LA VIDA.  
DEJAR DE FUMAR AHORA ES MÁS FÁCIL**

**PROGRAMA "PLAYAS SIN HUMO"**



# PROGRAMA DE INFORMACIÓN SOBRE TABAQUISMO



Materiales informativo-educativos, dirigidos a diferentes grupos poblacionales: fumadores, no fumadores, mujeres, jóvenes, padres y madres, embarazadas y personal sanitario.



# RECURSOS DE AYUDA PARA DEJAR DE FUMAR



Guía específica para ayudar a dejar de fumar, dirigida a pacientes.



## MAPEO RECURSOS ABORDAJE TABAQUISMO



### Decídete a dejar de fumar

Seguro que conoces los riesgos que el tabaco puede tener para tu salud. 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**
- 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**  
Una sustancia química que crea una dependencia del cigarrillo activa en nuestro cerebro y es la responsable de la dependencia física.
- La relación psicológica con el tabaco**  
La selección del tabaco con los fumadores está ricamente ligada a todas nuestras sensaciones: en los momentos de estrés o de alegría, en los días de bienestar o de malhumor, en momentos de tristeza, etc. También nos ayuda a organizar las rutinas habituales del día a día según nuestras acciones con el tabaco.
- El aspecto social**  
El consumo de tabaco asociado a muchas ocasiones nuestras relaciones sociales, y el entorno laboral.

Estas dificultades no son una barrera infranqueable

Infografía “Decídete a dejar de fumar” con recomendaciones sobre cómo iniciar el proceso para dejar de fumar, dirigida a pacientes.



### ENTREVISTA MOTIVACIONAL BREVE EN ATENCIÓN PRIMARIA

### FACILITANDO EL CAMBIO DE ESTILO DE VIDA DE LOS PACIENTES

PREVENCIÓN Y ATENCIÓN DEL CONSUMO DE ALCOHOL Y OTRAS DROGAS DESDE ATENCIÓN PRIMARIA

Programa ARGOS Murcia

Guía breve de entrevista motivacional en Atención Primaria



# OTRAS FORMAS DE FUMAR



## Productos de tabaco y cigarrillos electrónicos: semejanzas y diferencias, dirigido a profesionales sanitarios

INTRODUCCIÓN	CLASIFICACIÓN DE PRODUCTOS RELACIONADOS CON EL TABACO*	RECOMENDACIONES PARA USUARIOS/AS	COMO PROFESIONALES SANITARIOS DEBEMOS...	MÁS INFORMACIÓN EN	PRODUCTOS DE TABACO CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS SEMEJANZAS Y DIFERENCIAS
<p>En la actualidad el consumo de tabaco y la exposición al humo del tabaco es uno de los principales factores de riesgo evitables de las enfermedades no transmisibles más prevalentes que mayor mortalidad ocasionan (enfermedades cardiovasculares, diversos tipos de cáncer, diabetes mellitus, EPOC, etc.). No existe ningún nivel de consumo seguro. Además, el tabaco por consumo de tabaco queda clasificado en la CIE-10 dentro de la dependencia a la nicotina (F17.2) y del capítulo Trastorno mental y del comportamiento debido al uso de sustancias psicoactivas.</p> <p>El papel de los profesionales de la salud, y especialmente del Equipo de Atención Primaria, es esencial para ayudar a la población a dejar de fumar, no nicotina y a evitar la exposición al humo de los productos de tabaco.</p>	<p>Existen numerosos productos usados para fumar, además del tabaco convencional (tabaco de liar, cachibato, tabaco por calentamiento...).</p> <p>Hay cuatro grandes grupos de productos de tabaco:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tabaco cigarrillo, puro, puro, tabaco de liar...</li> <li>• Tabaco para pipa y tabaco para pipa de agua (baba o cubalibre).</li> <li>• Productos de tabaco calentado o por calentamiento (HTP o PTC).</li> <li>• Otros productos de tabaco: tabaco sin humo (oral o nasal), etc...</li> </ul> <p>Además, existen otros productos que se usan para "vapear" o aspirar su aerosol:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dispositivos Susceptibles de Liberar Nicotina (DSLN) conocidos como Cigarrillos Electrónicos (e-cig o e-cigarrillo) o vaporizadores (vapers).</li> <li>• Investigaciones científicas han puesto de manifiesto que estos dispositivos se han utilizado para consumir tetrahidrocanabinol (THC), el principio activo del cannabis con propiedades psicoactivas, procedente de fuentes naturales (harinas, emulsión, infusión u otras fuentes).</li> <li>• Los e-líquidos disponibles en tiendas con licencia autorizada contienen propilenglicol, glicerina, a veces nicotina, diferentes saborizantes y otros compuestos químicos.</li> <li>• Más detalles en el reverso.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No se recomienda ninguna cantidad ni forma de consumo de tabaco en ninguna población porque no existe nivel de consumo seguro.</li> <li>• No exponerse al humo ambiental de tabaco y evitar el tabaquismo de tercera mano (generado por el depósito de componentes del humo de tabaco en superficies y la reacción con otros contaminantes atmosféricos).</li> <li>• Mantener las medidas de protección frente a la COVID-19: uso adecuado de mascarilla, higiene de manos y respiratorio, distancia social. Y si se fuma o vapea, mejor aumentar la distancia de seguridad con otras personas.</li> <li>• Seguir las recomendaciones del Ministerio de Sanidad sobre cigarrillos electrónicos y tabaco por calentamiento, puesto que no se pueden excluir los riesgos para la salud asociados a su uso o exposición pasiva.</li> <li>• NO empezar a utilizarlos, especialmente jóvenes, embarazadas y personas no fumadoras.</li> <li>• Cuando se utilicen cigarrillos electrónicos NO comprar los líquidos en el mercado ilegal.</li> <li>• NO comprar líquidos reemplazables que contienen THC o CBD (cannabidiol).</li> <li>• NO modificar el contenido recargable.</li> <li>• NO utilizar como método para dejar de fumar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Preparar y potenciar el Programa de "Centro sin Tabaco".</li> <li>• Prevenir el inicio del consumo en menores.</li> <li>• Proporcionar consejo sanitario para animar a la población a prevenir el consumo de estos productos y evitar la exposición a su humo o aerosol.</li> <li>• <a href="http://www.micovid19.es/informacion-salud">www.micovid19.es/informacion-salud</a></li> <li>• Ayudar a dejar de fumar, con métodos efectivos: <b>FOROFE</b>.</li> <li>• Tabaco, cigarrillos electrónicos y tabaco por calentamiento conllevan riesgos para la salud. El consumo de estos últimos puede derivar al consumo de tabaco.</li> <li>• El uso "dulce" de cigarrillos electrónicos y tabaco aumenta el riesgo de enfermedad pulmonar.</li> <li>• No hay evidencia suficiente de que el tabaco por calentamiento sea menos nocivo para la salud en personas consumidoras ni en expuestas a sus emisiones. No se recomienda su uso para ello.</li> <li>• Los cigarrillos electrónicos y el tabaco por calentamiento no han sido aprobados por la Agencia Española del Medicamento y Productos Sanitarios (AEMPS) como métodos eficaces y seguros para dejar de fumar. No se recomienda su uso para ello.</li> <li>• Fumar o vapear se relaciona con una peor evolución y mayor mortalidad por la COVID-19.</li> <li>• Existen programas eficaces y seguros para dejar de fumar que combinan consejo sanitario, evidencia empírica, intervención cognitivo-conductual y tratamiento farmacológico (Nicotina, Bupropión y Terapia Sustitutiva de Nicotina).</li> </ul>	<p>Programa de Información sobre Tabaquismo Servicio de Promoción y Educación para la Salud Dirección General de Salud Pública y Adicciones Comunidad de Madrid</p> <p><a href="http://www.micovid19.es/covid19electronicos">www.micovid19.es/covid19electronicos</a></p> <p>Referencias bibliográficas disponibles en: <a href="http://www.micovid19.es/informacion-salud">www.micovid19.es/informacion-salud</a></p> <p>Fecha actualización: 22/07/2021 D.L. MJ/ 644-2021</p>	<p>INFORMACIÓN PARA PROFESIONALES DE LA SALUD</p>

# INFOGRAFÍAS MINISTERIO



## Productos de tabaco consumidos por calentamiento



## Verdades sobre los vapers



## Cigarrillo electrónico



## Infografía "Y tú, ¿por qué fumas?"





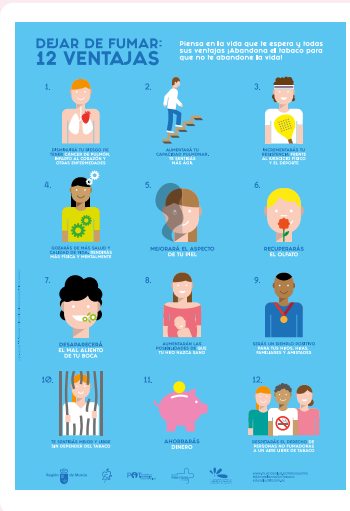
# CAMPAÑA GÁNATE LA VIDA. DEJAR DE FUMAR AHORA ES MÁS FÁCIL



Materiales que reflejan las ventajas de dejar de fumar y los beneficios del abandono de tabaco, junto con consejos para dejar de fumar.



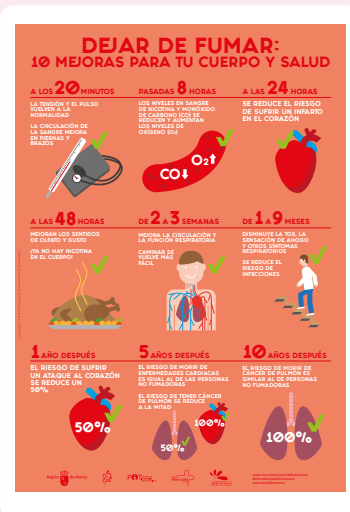
Cartel  
“Gánate la vida”



Cartel  
“12 ventajas de dejar de fumar”



Cartel  
“12 Consejos para dejar de fumar”



Cartel  
“10 mejoras para tu cuerpo y salud”



Folleto “Gánate la vida. Dejar de fumar ahora es más fácil”



Vídeo:



# PROGRAMA "PLAYAS SIN HUMO"



**"Playas sin Humo" es un programa de promoción de la salud y de protección del medio ambiente.**

La iniciativa de Playas sin Humo se ha impulsado en varias regiones españolas con una buena aceptación. La Comunidad Autónoma y los Ayuntamientos de la Región de Murcia han decidido poner en marcha este Programa para sensibilizar a la población de los beneficios de una vida sin tabaco y sin cannabis y potenciar estilos de vida saludable. Por ello se "recomienda" no fumar en el arenal de las playas identificadas y señalizadas como "Playa sin Humo".



Folleto



Bandera



Valla



Web



**PUEDES HACERNOS LLEGAR TU OPINIÓN Y VALORACIÓN CUMPLIMENTANDO ESTA ENCUESTA**

