



XIII SEMANA SIN HUMO

TÚ LO DEJAS. TÚ GANAS

PROMOVIDA POR LA SOCIEDAD ESPAÑOLA
DE MEDICINA DE FAMILIA Y COMUNITARIA (semFYC)

CENTROS DE SALUD DE TODA ESPAÑA OFRECEN AYUDA PARA DEJAR DE FUMAR

- ❑ Se facilitará información, material divulgativo y la posibilidad de acceder a terapias a quienes deseen abandonar el tabaco
- ❑ Unos 20.000 médicos de familia y enfermeros de toda España realizan tratamientos de deshabituación
- ❑ Especialistas en tabaquismo de semFYC resolverán dudas y darán consejos durante la *Semana sin Humo* (24-31 de mayo) en Facebook (<https://www.facebook.com/events/292367807519147/?ref=nf>) y en Twitter con los hashtag #semanasinhumo y #tulodejastuganas

Madrid, 22 de mayo de 2012.- Centros de salud de toda España participan activamente durante la **XIII Semana Sin Humo**, que se celebra hasta el próximo martes **31 de mayo**, coincidiendo con el *Día Mundial sin Tabaco*, bajo el eslogan *Tú lo dejas. Tú ganas* y promovida por la **Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (semFYC)**. Los centros de salud ofrecerán información para entregar a sus pacientes (consejos para dejar de fumar y sobre el tabaquismo pasivo) material divulgativo y la posibilidad de acceder a terapias a quienes deseen dejar de fumar. La responsabilidad de la organización de esta actividad de la semFYC corresponde al **Grupo de Abordaje del Tabaquismo (GAT)** y al **Programa de Actividades Preventivas y de Promoción de la Salud (PAPPS)** de esta sociedad científica.

Esta actividad **dirigida a mejorar la salud de los fumadores** cuenta con el apoyo y ha sido **reconocida de interés sanitario por el Ministerio de Sanidad y Consumo**, tiene como objetivos principales:

- ❖ Informar a los fumadores de los beneficios que tiene para la salud el abandono del tabaco.
- ❖ Ofrecer tratamientos de deshabituación en todos los centros de salud.
- ❖ Movilizar a los profesionales de la Atención Primaria para que realicen intervenciones sobre los fumadores.
- ❖ Implicar a los médicos de familia y profesionales de enfermería de los centros participantes para que inicien entre cinco y diez tratamientos de deshabituación con motivo de la XIII Semana sin Humo.
- ❖ Coordinar a unos **20.000 médicos de familia** y enfermeros de centros de salud de todo el estado para que realicen tratamientos de deshabituación.

Impacto sobre la salud

El doctor **Josep Basora**, presidente de la semFYC, señala que los médicos de familia tienen la obligación de informar a todos los pacientes que acuden a sus consultas sobre los riesgos del tabaco para la salud, registrar el hábito de fumar en la historia clínica como si fuera una constante vital y aconsejar a todos los fumadores para que abandonen el tabaco. *“Los médicos de Atención Primaria y los enfermeros de los centros de salud tenemos dos objetivos: dar consejo antitabaco a todos los fumadores que acuden a nuestras consultas y ofrecer tratamiento para deshabituación a todos aquellos que deciden dejar de fumar y piden ayuda. Los médicos de familia están en las mejores condiciones para lograr este beneficio ya que el 70% de los fumadores pasan por la consulta de este profesional cada año; una cifra que asciende al 95% al cabo de tres años”.*

Para el coordinador de la XIII Semana Sin Humo y miembro del Grupo de Abordaje del Tabaquismo de semFYC, el doctor **Vidal Barchilón**, no ha sido hasta hace relativamente poco que se ha empezado a percibir una verdadera movilización social a favor de *un mejor control de la epidemia silenciosa del tabaco* y por tanto un clima generalizado de rechazo al hábito. *“Los expertos en tabaquismo apoyamos al Ministerio de Sanidad en la adopción de todas las medidas contempladas en la Ley de Prevención y Control del Tabaquismo y apostamos porque se extiendan los espacios libres de humo en todos los*

espacios de uso público. Estamos hablando de un problema de salud pública que origina cerca de 60.000 muertes al año en España”.

Consejos en la consulta del centro de salud

Los médicos aconsejan al paciente que quiere dejar de fumar que se marque una fecha, un día D a partir del cual deje por completo el tabaco. Se le debe advertir que las primeras semanas van a ser las más duras. Cuando experimente la necesidad de fumar, los facultativos recomiendan cambiar de actividad y recordar la razón que le llevó a dar ese paso. Cuando vienen las ganas de fumar una alternativa al tabaco para esos momentos puede ser, por ejemplo, llevar y beber una botellita de agua. En general se deben evitar situaciones de riesgo que pongan al ex fumador en contacto con el tabaco o con fumadores. En ese sentido, lo aconsejable es que el ex fumador organice su vida modificando aquellas partes de su rutina que suponen un riesgo.

Consulta 2.0

Este año por primera vez especialistas del Grupo de Abordaje al Tabaquismo (GAT) de semFYC resolverán dudas y darán consejos durante la *Semana sin Humo* (24-31 de mayo) en **Facebook** (<http://www.facebook.com/events/292367807519147>) y en **Twitter** con los hashtag **#semanasinhumo** y **#tulodejastuganas**.

Toda la información sobre la **XIII Semana sin Humo** en www.semanasinhumo.es

*** Para más información, Gabinete de Prensa semFYC: 91 / 787.03.00**