

31 de Mayo 2013, DÍA MUNDIAL SIN TABACO

....., . **Servicio Territorial de Salud Pública nº... Subdirección de Prevención y Promoción de Salud. Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid.**

Como todos los años, el 31 de mayo, se celebra el Día Mundial Sin Tabaco en la Comunidad de Madrid, promovido por la Organización Mundial de la Salud (OMS).

El objetivo primordial de esta celebración consiste en señalar los riesgos que supone para la salud el consumo de tabaco e intentar reducirlo, ya que el tabaquismo constituye la 2ª causa mundial de muerte después de la hipertensión arterial.

El lema de este año trata de la **prohibición de publicidad, promoción y patrocinio del tabaco**. Los resultados de diferentes estudios, muestran que la prohibición completa de publicidad y patrocinio del tabaco ayuda a disminuir el número de personas que inician el hábito tabáquico y de aquellas que continúan fumando. Es por esto que la organización mundial de la salud pide la "**prohibición total**" y entre sus objetivos para este año destaca la necesidad de **impulsar esfuerzos locales, nacionales e internacionales para contrarrestar a la industria tabacalera** que pretende paralizar las prohibiciones que los países hacen sobre la publicidad, promoción y patrocinio del tabaco.

En la Comunidad de Madrid, en el año 2012, el 28,1% de población adulta era fumadora, cifra algo menor que en 2011. Esta tendencia de disminución de consumo, se viene observando desde hace varios años, y ya hay un total de 25,6% de ex-fumadores.

Respecto a los jóvenes, parece que en los últimos años está disminuyendo el número que empieza a fumar. En el año 2012 el 26% de los adolescentes madrileños entre 15 y 16 años fumaban de manera habitual o de forma ocasional. La proporción de jóvenes que fuma diariamente es el 12% de mujeres y el 9,5% de hombres, aumentando con respecto al año anterior el consumo de tabaco de las chicas.

Para celebrar este día en contra el tabaco, la Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid realizará múltiples intervenciones dirigidas a la prevención y control de tabaquismo tales como charlas, concursos, mesas informativas en hospitales, en centros de salud, espacios de ocio y centros docentes, además de intervenciones en medios de comunicación. Pero estas actuaciones no tendrían mucho impacto si solo se celebrase este día, por ello se ven complementadas con la realización de otras actividades a lo largo del año, en diferentes ámbitos:

- El primer frente de trabajo se dirige a la protección de los no fumadores, es decir, se toman medidas para delimitar espacios libres del humo de tabaco.
- El segundo frente, consiste en la oferta de ayuda para deshabituación tabaquica a los fumadores que quieran dejar de fumar.
- Y el tercer ámbito, y probablemente el más importante de cara al futuro, está relacionado con la prevención del inicio del consumo de tabaco en adolescentes. Para conseguir evitar que los jóvenes empiecen a fumar, se siguen realizando año tras año concursos regionales como "Clases sin Humo", además de talleres de prevención del inicio de consumo de tabaco dirigidos a adolescentes de Centros de Educación Secundaria, talleres que se complementan con actividades dirigidas a las familias. En este ámbito, es importante recordar, que en el hogar, desde antes de que llegue la adolescencia, es necesario mantener una comunicación fluida con los hijos, para que puedan enfrentarse con recursos suficientes, es decir con habilidad y formación suficiente, a cualquier ofrecimiento de consumo tabaco. Conversar abiertamente con ellos, ofreciéndoles información sobre el tabaco y sus consecuencias. **Muy importante** es saber transmitirles claramente y con firmeza nuestra postura de que: "el tabaco cuanto más lejos mejor", e insistir en que no se dejen atrapar por la dependencia, ayudándoles a comprender que "es más fácil no empezar que luego dejarlo".

Hay que tener en cuenta, que la adolescencia es un momento en el que se ven sometidos a la presión del grupo de amigos por lo que es importante darles un voto de confianza, insistiendo que no cedan ante las presiones y que no hagan lo que no quieren hacer. Podemos también recordarles los incentivos para no fumar como puede ser tener más dinero, al no tener que

gastarlo en tabaco, o más atractivo personal, y proponerles alternativas, sobre todo las relacionadas con la práctica de alguna actividad física.

Si el adolescente ya fuma, que no cunda el pánico. Si fuma regularmente necesitará ayuda para dejar de fumar. Las familias debemos apoyarles y ayudarles a conseguir que determinen los pros de dejar de fumar y los contras de consumir tabaco, y que, encuentren una razón clara para tomar la decisión de dejarlo. Además, en cualquier caso, se debe solicitar la ayuda de un profesional del centro de salud, que valorará la estrategia mas adecuada en cada caso.

Recordar que siempre hay una buena razón para dejar de fumar, solo tenemos que encontrar la nuestra



- 1. Vivirás** más tiempo y con mejor calidad de vida.
- 2. El humo** de tus cigarrillos no perjudicará la salud de tus hijos/as, tus familiares y de todas las personas que te rodean.
- 3. Recuperarás** tu capacidad de hacer ejercicio físico, gracias a una mejor oxigenación.
- 4. Sufrirás** menos catarros y resfriados, no tendrás irritación de garganta y nariz.
- 5. Tendrás** un importante ahorro de dinero.
- 6. Mejorará** de forma espectacular el aspecto de tu piel y tus dientes y desaparecerá el mal aliento.
- 7. Tu ropa, tu casa, tu coche,** dejarán de oler como un cenicero.
- 8. Recuperarás** el gusto por la comida y el olfato.
- 9. Evitarás** conflictos y situaciones desagradables, ya que nadie te abroncará por fumar en su presencia.
- 10. Podrás** ir a cualquier parte con tranquilidad a disfrutar del aire limpio. Cada vez hay más lugares en los que no se permite fumar.

