

DIA MUNDIAL SIN TABACO: DEJAR DE FUMAR, LA MEJOR OPCIÓN

31 de mayo de 2018

Nafarroako Gobernua  **Gobierno de Navarra**
Osasun Departamentua **Departamento de Salud**

EL PROBLEMA DEL TABAQUISMO



ASÍ FUNCIONA UN CIGARRILLO ELECTRÓNICO



EL PROBLEMA DEL TABAQUISMO

El tabaquismo puede causar cáncer en casi todas las partes del cuerpo.

Algunos de los cánceres que los investigadores saben que son causados por el tabaquismo son:

boca, nariz y garganta

laringe

tráquea

esófago

pulmones

estómago

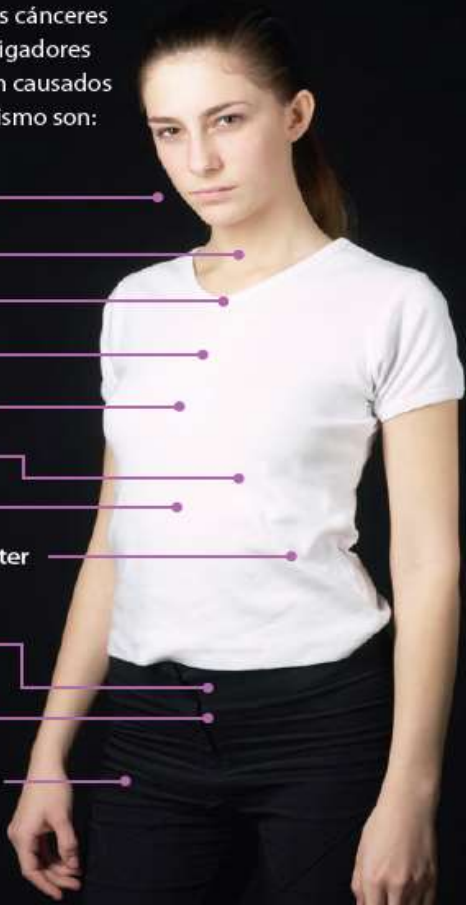
páncreas

riñones y uréter

vejiga

cuello uterino

médula ósea y sangre



E. Vascular

E. coronaria

Infartos

E. vascular periférica

E. respiratorias

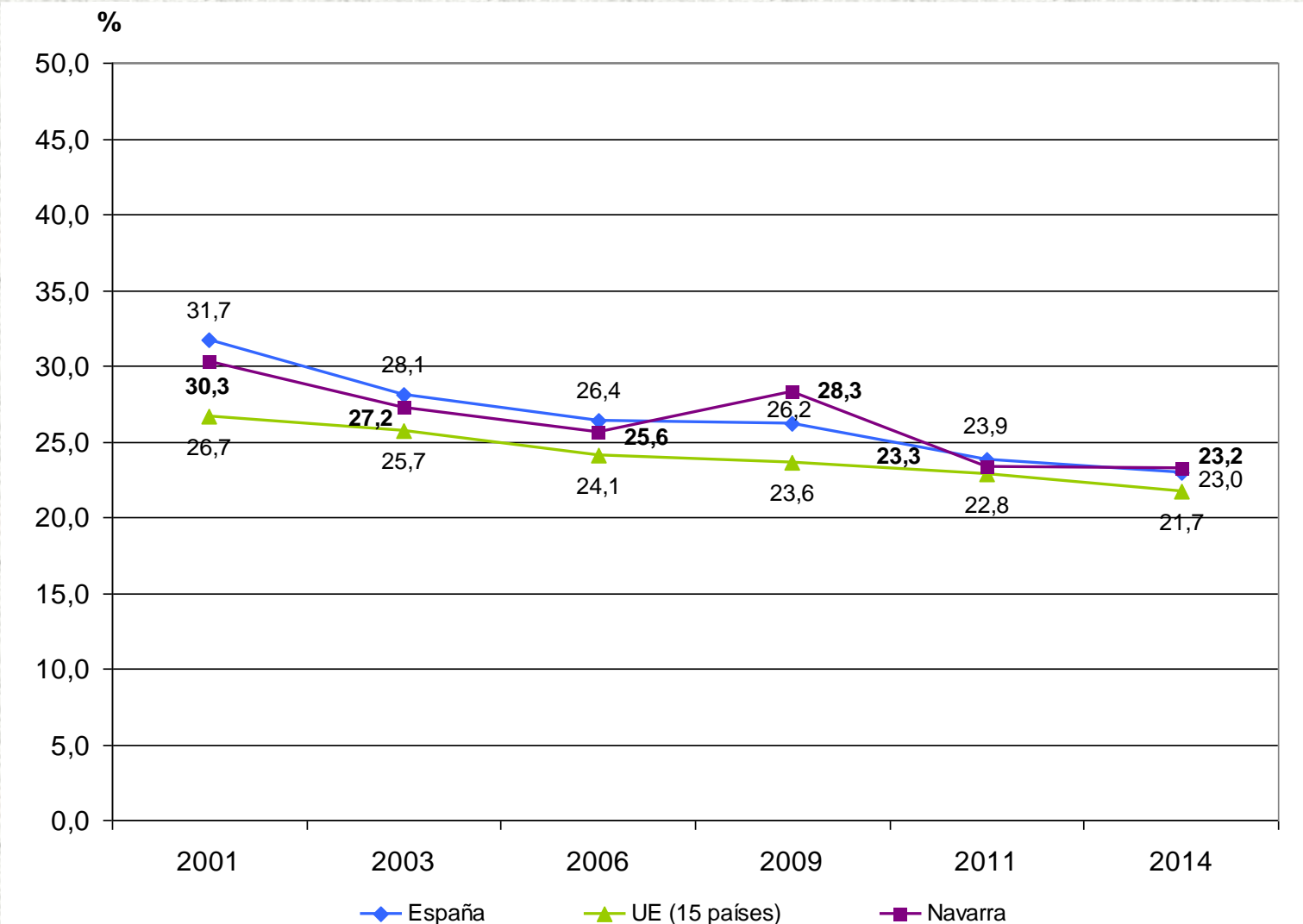
E vías respiratorias
EPOC

E. digestivas

E. urinarias

CONSUMO DE TABACO EN NAVARRA

■ Prevalencia de fumadores diarios: tendencias

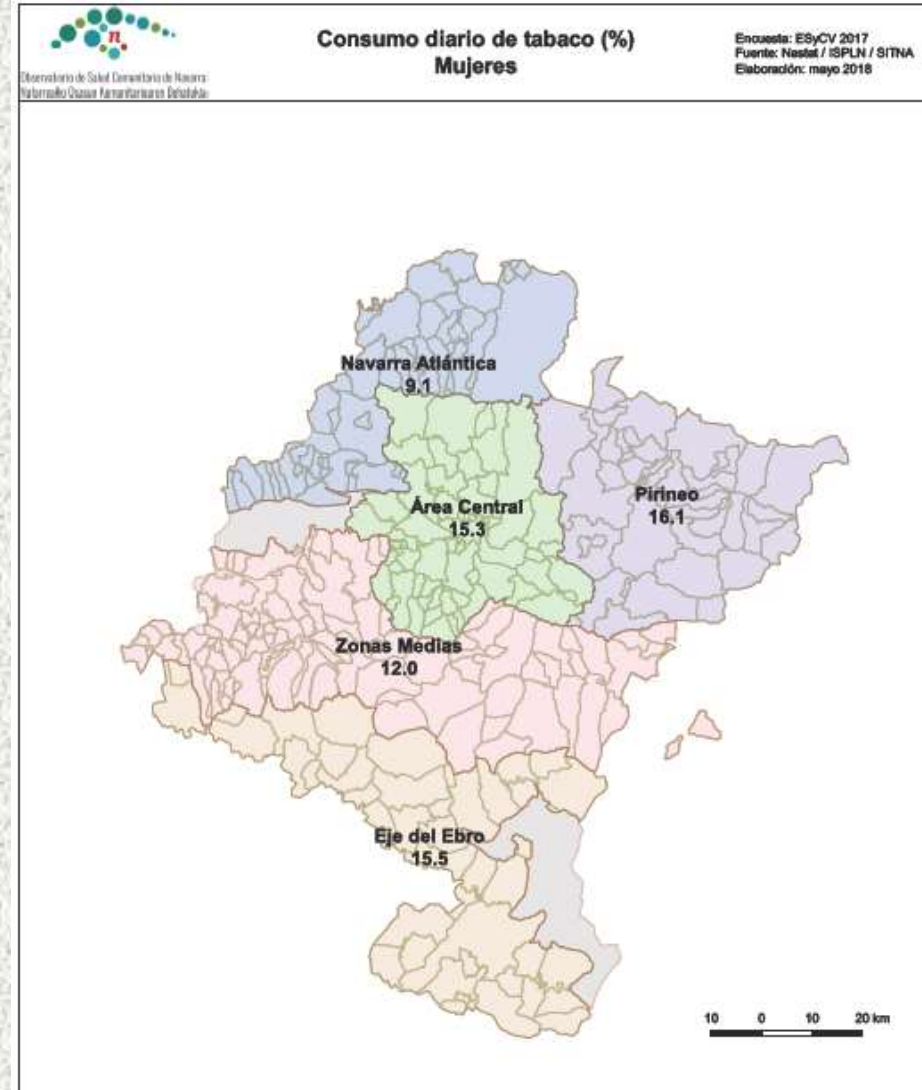
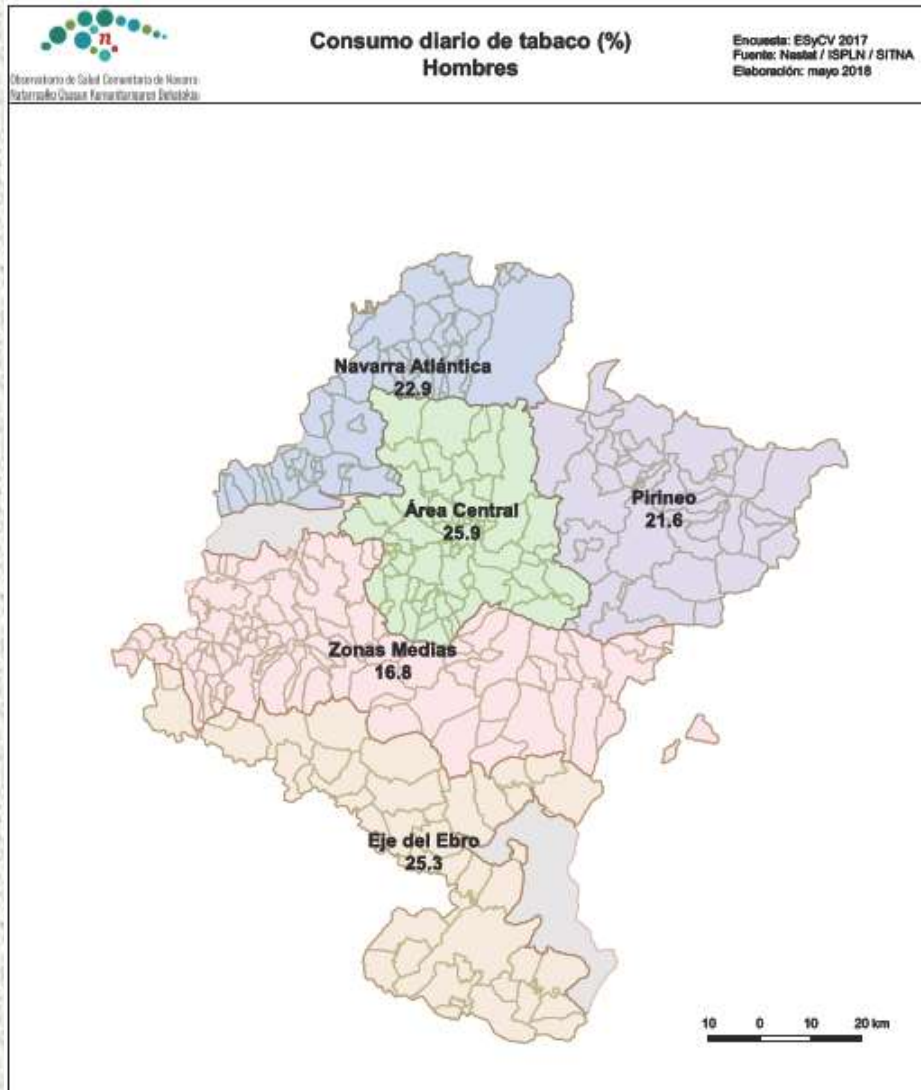


CONSUMO DE TABACO EN NAVARRA

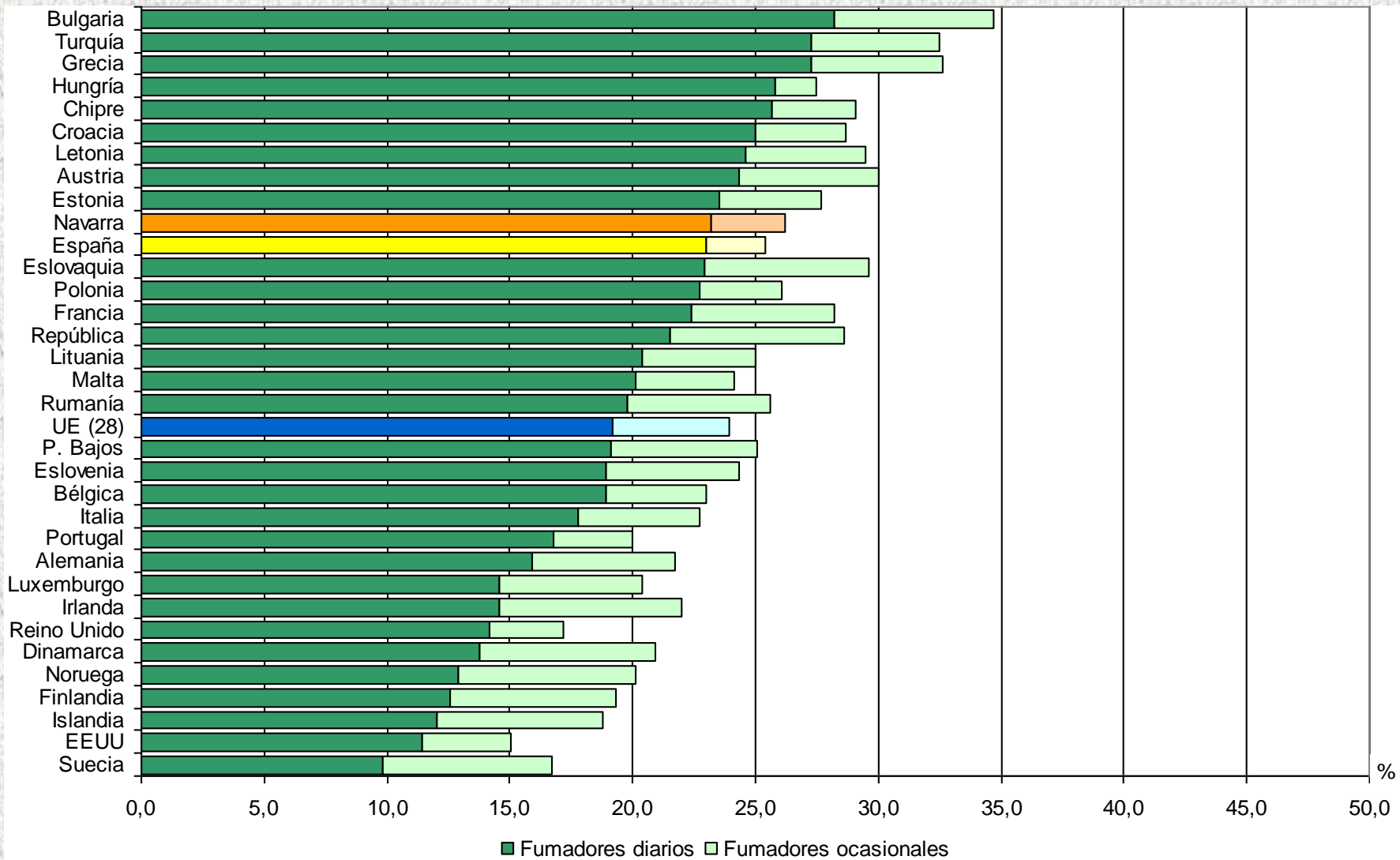
Prevalencia de fumadores diarios en Navarra. 2012 y 2017
ECVN 2012 y 2017. Población 15 y más años

		2012	2017
Total		20,5	19,4
Sexo	Hombre	24,1	24,4
	Mujer	17,0	14,6
Zonas de Planes de Ordenación Territorial	Navarra Atlántica		16,4
	Pirineo		19,0
	Área central		20,4
	Zona media		14,6
	Eje del Ebro		20,3

CONSUMO DE TABACO EN NAVARRA

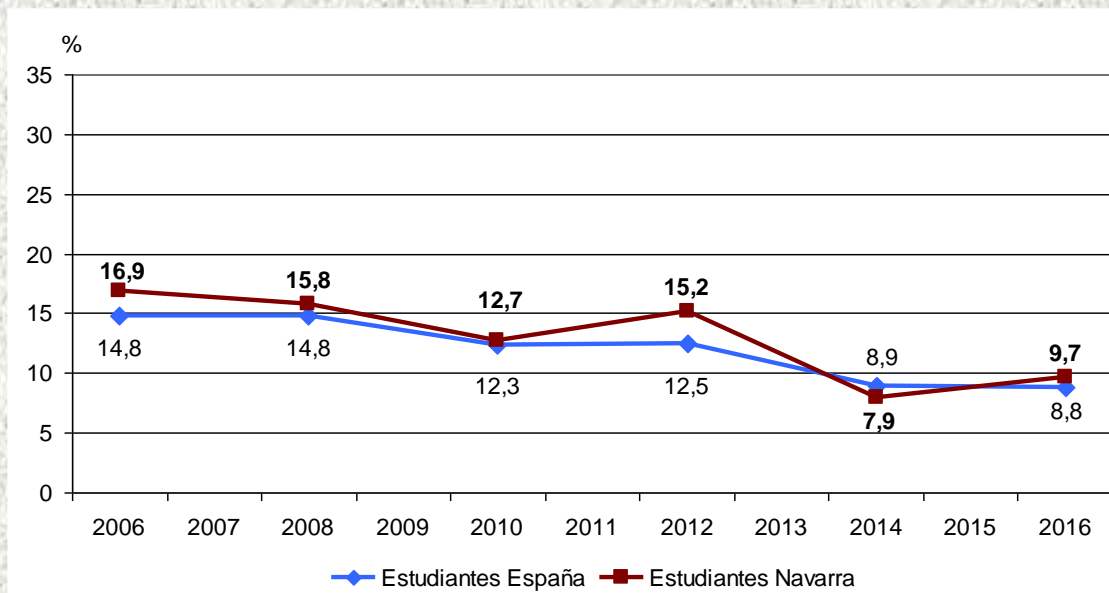


CONSUMO DE TABACO EN NAVARRA



CONSUMO DE TABACO Y JUVENTUD.

Consumo de tabaco a diario. Últimos 30 días. Estudiantes de es, 14 a 18 Años. Navarra y España. 2006-2016.



Fuente: Elaboración propia con datos de la Encuesta sobre Uso de Drogas en Enseñanzas Secundarias en España (ESTUDES) del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad

Desigualdades de género y socioeconómicas

ESTRATEGIAS Y MEDIDAS DE AFRONTAMIENTO

- **ESTATALES Y EUROPEAS:**

- Incremento del precio (España uno de los más baratos de Europa)
- Etiquetado y empaquetado genérico (no iniciado por España, sí otros países UE)
- Legislaciones Espacios sin humo

- **AUTONÓMICAS “PROGRAMA DE TABACO EN NAVARRA”:**
tres subprogramas

1. **Espacios sin humo**
 2. **Prevención al inicio del consumo en adolescentes y jóvenes**
 3. **Ayudar a Dejar de fumar (sin o con medicación)**
-

PROGRAMA DE PREVENCIÓN DEL TABAQUISMO

1. ESPACIOS SIN HUMO

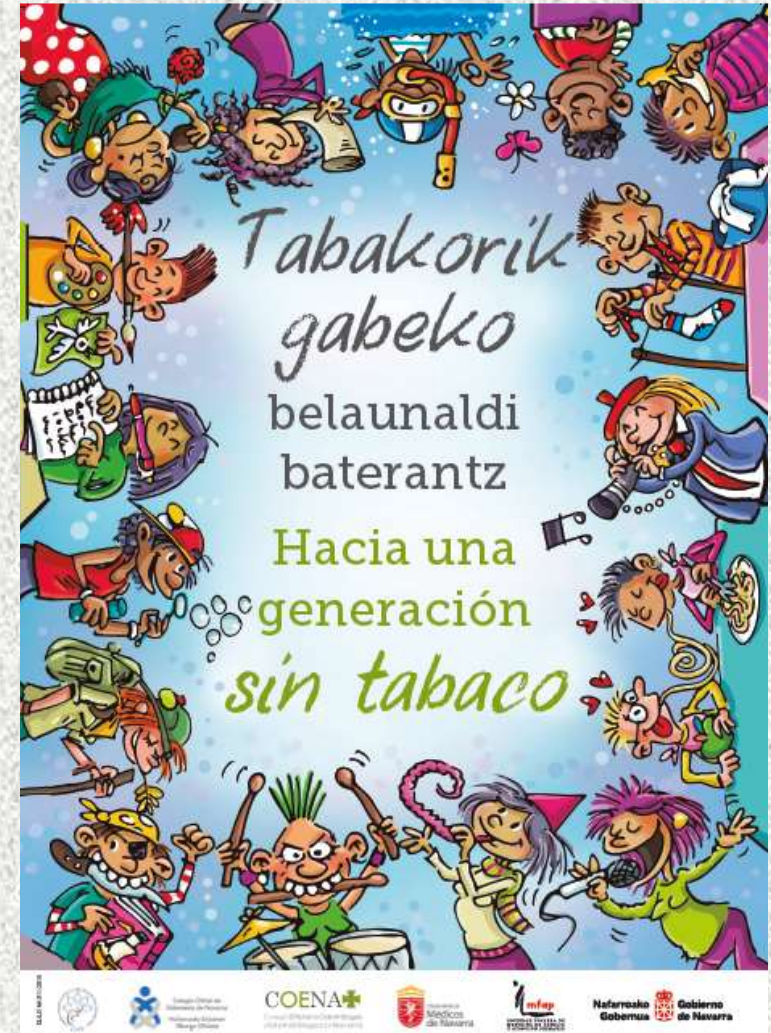
- Leyes 28/2005 y 42/2010: clara disminución de exposición en lugares públicos.
- **INSPECCIONES 2017**: 92 denuncias, 55 sanciones, 28.960€.

– **MANIFIESTO A FAVOR DE LOS
ESPACIOS SIN HUMO 2018**

PROGRAMA DE PREVENCIÓN DEL TABAQUISMO

2. PREVENCIÓN AL INICIO

- Información/sensibilización embarazo, PSI, casa, coche.
- **CENTROS EDUCATIVOS.** Espacios sin humo. Campañas. 49 Escuelas promotoras de salud.
- **ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN:** “Contextos de iniciación y desigualdades en el consumo de alcohol y tabaco en jóvenes de 14 a 18 años de Navarra”.



PROGRAMA DE PREVENCIÓN DEL TABAQUISMO

2. PREVENCIÓN AL INICIO

ESTUDIO SOBRE CONSUMO DE ALCOHOL Y TABACO EN JÓVENES DE 14-18 AÑOS

Objetivo: Comprender los contextos, motivos y factores que acompañan el inicio de los jóvenes navarros en el consumo de alcohol y tabaco, a través del discurso de los propios jóvenes y de su entorno educativo, familiar y sanitario

Participantes:

- Estudiantes de enseñanzas secundarias de 14 a 18 años
- Madres y padres
- Profesorado de enseñanzas secundarias
- Profesionales de la salud

Metodología: técnicas de investigación cualitativa: grupos de discusión, grupos triangulares, entrevistas en profundidad

Finalización: 1 de octubre de 2018

PROGRAMA DE PREVENCIÓN DEL TABAQUISMO

3. AYUDA A DEJAR DE FUMAR

“Mejora tu salud y la de tu familia, te sientes mejor y tu economía mejorará”

– LA ESPERANZA DE VIDA AUMENTA:

Antes de 40 años: 9 años

Antes de 50 años: 6 años

Antes de 60 años: 3 años

Un cigarrillo menos: 11 minutos más de vida

– DEJAR DE FUMAR ES POSIBLE:

Poder adicción nicotina

Relación psicológica con el tabaco

Relaciones sociales

– QUÉ HACER:

Fijar una fecha

Preparar un plan

Buscar apoyo

APOYO TAMBIÉN FARMACOLÓGICO

PROGRAMA DE PREVENCIÓN DEL TABAQUISMO

3. AYUDA A DEJAR DE FUMAR

- Información/Sensibilización

Decídate 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**.

Deja de fumar lo más pronto sea beneficioso para algunos de los cigarrillos que fumes al cabo del día, así como, a diario, fumes que sobran te...

• Haz un diagnóstico de tus hábitos de fumar.
• Haz un diagnóstico de tus hábitos de fumar.
• Haz un diagnóstico de tus hábitos de fumar.
• Haz un diagnóstico de tus hábitos de fumar.

Por eso es probable que consigas lo que necesitas: **dejar de fumar**.

«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.

1. el poder del hábito de fumar Las adicciones se forman con el tiempo y no se olvidan fácilmente. Por eso, cuando decides dejar de fumar, debes tener en cuenta que el hábito de fumar es una adicción que se forma con el tiempo y no se olvidan fácilmente.	2. la nicotina y el estrés La nicotina es una sustancia que produce adicción y que también genera estrés. Por eso, cuando decides dejar de fumar, debes tener en cuenta que la nicotina y el estrés son factores que pueden dificultar el proceso de dejar de fumar.	3. el apoyo social El apoyo social es un factor clave para dejar de fumar. Por eso, cuando decides dejar de fumar, debes tener en cuenta que el apoyo social es un factor clave para dejar de fumar.
--	--	--

Entre el hábito de fumar y la salud, elige la salud.

LIBÉRATE DEL TABACO
CLAVES PARA CONSEGUIRLO

HAUTSI TABAKOAREKIN DUZUN LOTURA
ZER EGIN HORI LORTZEKO

PROGRAMA DE PREVENCIÓN DEL TABAQUISMO

3. AYUDA A DEJAR DE FUMAR

- Consejo breve
- Apoyo intensivo (con o sin fármacos)
 - Ayuda Programada Individual (API) para dejar de fumar en consulta.
 - Ayuda Programada Grupal (APG), talleres grupales con metodología educativa



METODOLOGÍA EDUCATIVA ACTIVA Y PARTICIPATIVA

EL PROGRAMA DE AYUDA A DEJAR DE FUMAR EN ATENCIÓN PRIMARIA

Intervención educativa y farmacológica

Atención Programada Individual (API)	Atención Programada Grupal (APG)	Seguimiento telefónico u online
3 o más sesiones	Taller motivacional 2 - 3 horas Taller breve 3 o más sesiones	Seguimiento semanal durante 1 mes
CON Y SIN MEDICACIÓN	CON Y SIN MEDICACIÓN	CON Y SIN MEDICACIÓN

EL PROGRAMA DE AYUDA A DEJAR DE FUMAR EN ATENCIÓN PRIMARIA

Intervención educativa y farmacológica

APOYO EDUCATIVO

+ Decreto Foral 111/2017: APOYO FARMACOLÓGICO

EL PROGRAMA DE AYUDA A DEJAR DE FUMAR EN ATENCIÓN PRIMARIA

Intervención educativa y farmacológica

APOYO FARMACOLÓGICO

Aumenta porcentaje de ceses

- Sustitutivos de nicotina: Parches
- Bupropion
- Vareniclina

Centro de Salud: prescribe y rellena formulario

Farmacia dispensa medicamento

APOYO FARMACOLÓGICO

		Navarra	Área de Salud		
			Pamplona	Tudela	Estella
Total		3.024	2.274	515	176
Sexo	Hombre	1.501	1.140	253	86
	Mujer	1.523	1.134	262	90
Edad	<15	0	0	0	0
	15-34	259	201	38	19
	35-49	1.125	846	209	59
	50-64	1.286	952	212	86
	>65	354	275	56	12
Nivel de renta	<18.000	1.867	1.367	349	117
	18.000-100.000	1.147	897	166	59
	>100.000	9	9	0	0

APOYO FARMACOLÓGICO + EDUCATIVO

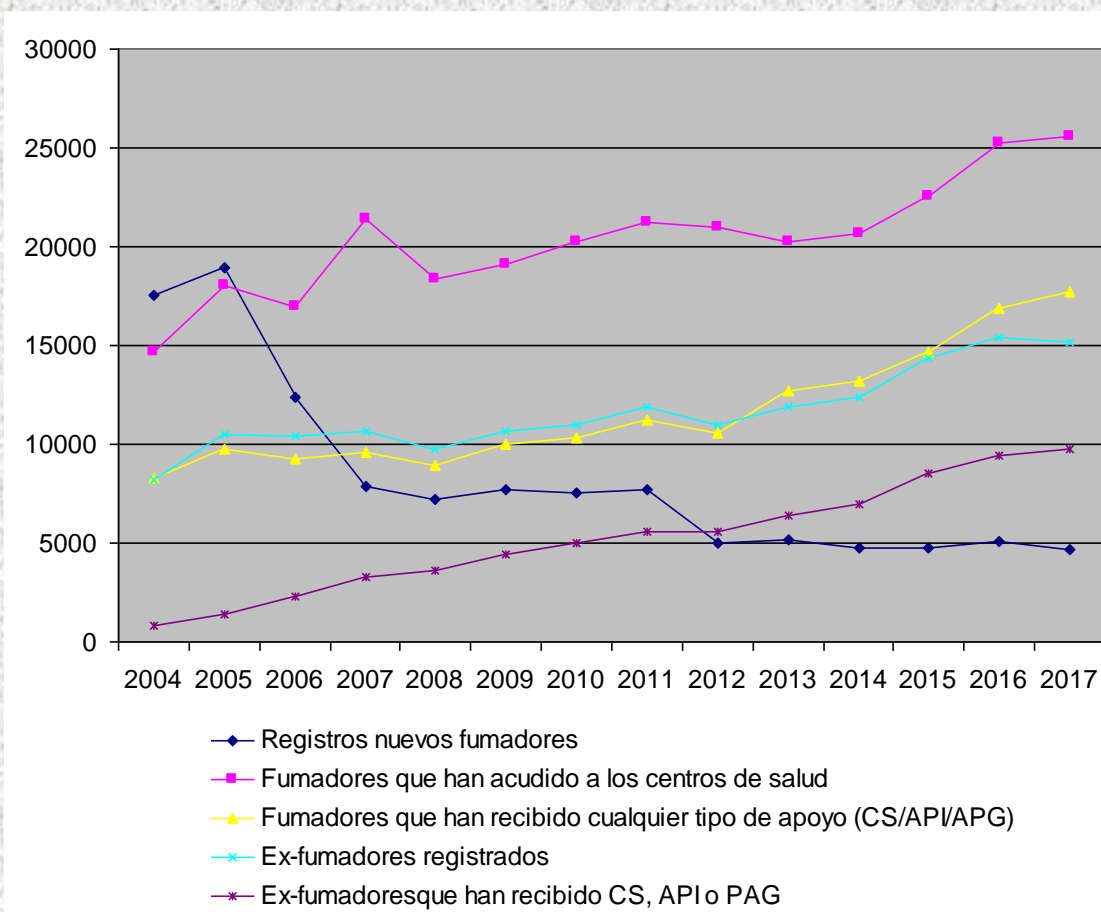
Fármaco	Navarra	Pamplona	Tudela	Estella
Financiado con APOYO INDIVIDUAL	2.887 Muj: 1.451 Hb: 1.436	2.182 Muj: 1.088 Hb: 1.094	482 Muj: 242 Hb: 240	167 Muj: 84 Hb: 83
Financiado con APOYO GRUPAL	161 Muj: 85 Hb: 76	111 Muj: 57 Hb: 54	37 Muj: 21 Hb: 16	9 Muj: 6 Hb: 3

ATENCIÓNES DE CENTROS DE SALUD

Datos historia clínica de Atención Primaria Navarra 2016

Muchas personas dejan de fumar sin ayuda. Otras la necesitan.

Larga trayectoria de ayuda a dejar de fumar en los Centros de Salud



***Muchas gracias
Eskerrik asko***