



EDITORIAL SEMFYC

25 años de la Semana Sin Humo semFYC (2000-2024)**25 years of the smoke free week semFYC (2000-2024)**

La «Semana Sin Humo» (SSH) es una parte clave de los esfuerzos continuos de la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (semFYC), el Programa de Actividades Preventivas y Promoción de la Salud (PAPPS) y el Grupo de Abordaje del Tabaquismo (GAT) para mejorar la salud pública y reducir el impacto del tabaquismo en España. Después de 25 años de su inicio (año 2000) es oportuno hacer una evaluación de esta actividad comunitaria, esperando que ya nos queden pocas más que celebrar. El objetivo de esta editorial es resumir y reflexionar sobre lo realizado durante estos 25 años, y lo que nos queda por hacer, al tener en cuenta un marco general de objetivos y metas, recopilación de lo realizado, métodos de evaluación, análisis del impacto, sostenibilidad y recomendaciones, y planificación futura.

Objetivos y metas de la SSH

Los objetivos y metas de la SSH se han cumplido a lo largo de estos 25 años¹. Hemos concienciado sobre los peligros del tabaquismo al aumentar la sensibilización respecto a las enfermedades relacionadas con el tabaco, hemos promovido la cesación tabáquica y motivado a los fumadores a dejar de fumar mediante la oferta de recursos y apoyo. También hemos proporcionado educación sobre métodos de cesación con técnicas y tratamientos disponibles para dejar de fumar, e impulsado la creación de entornos libres de humo con políticas y prácticas que reduzcan la exposición al humo del tabaco en espacios públicos y privados². Hemos prestado especial atención para alertar sobre las nuevas formas de fumar, como los cigarrillos electrónicos, cachimbas y los productos del tabaco calentado, así como otras estrategias de la industria del tabaco para mantener su negocio mortal y ganancias. Se trata de ayudar a vivir sin tabaco^{3,4}.

La SSH de la semFYC es una actividad comunitaria conocida y apreciada en España. Hemos conseguido que en España el Día Mundial Sin Tabaco de la Organización Mundial de la Salud (OMS) se haya convertido en una semana entera donde se habla sobre prevención y control del taba-

quismo. Una característica definitoria de la SSH es que la iniciativa se centra tanto en la población general como en los profesionales de la salud, con el fin de fomentar una mayor comprensión y acción contra el consumo de tabaco. Esta campaña es un ejemplo de cómo las intervenciones centradas en la comunidad y lideradas por profesionales de la salud pueden contribuir significativamente a la salud pública a través de la prevención y la educación.

Recopilación de lo realizado

Durante estos 25 años hemos enviado todo un arsenal de mensajes motivacionales a la población, a través de nuestros lemas, sobre la importancia de abandonar el consumo de tabaco, sobre la confianza en que pueden lograrlo, y sobre la disponibilidad del paciente para hacer un intento de abandono. Nuestro primer lema de la SSH del año 2000 contenía un mensaje muy claro: «Vive sin humo, vive al cuadrado», y el último lema del 2024 ha sido «Cero emisiones, también en tus pulmones», conectando con la preocupación de proteger el medio ambiente y mejorar la salud de todos. Siempre los lemas han contado con el añadido de que «En tu centro de salud te podemos ayudar a dejar de fumar» para conseguir más implicación de los profesionales sanitarios de Atención Primaria en su responsabilidad de ayudar a sus pacientes. En la tabla 1 se recopilan todos los lemas que hemos utilizado durante estos 25 años, donde ganan los mensajes motivacionales para dar razones para dejar de fumar, seguidos de mensajes de disponibilidad para hacer un intento de abandono y alguno para aumentar la confianza en dejar el tabaco. Hemos comunicado con unas excelentes imágenes gracias al buen hacer de semFYC ediciones (recopiladas en el siguiente enlace: <https://drive.google.com/file/d/1LNObZ36exzHcYsY0OEPrxSzx1ZzHCX8p/view?usp=sharing>). Las actividades realizadas han sido múltiples e incontables desde ruedas de prensa, aparición en medios de comunicación, mensajes en redes sociales, actividades en los centros de salud y la comunidad⁵ (talleres, conferencias, concurso de dibujos, caminatas y

Tabla 1

Año	Lema	Área motivacional aludida
2000	«Vive sin humo, vive al cuadrado»	Razones-Importancia
2001	«Aire sin humo, patrimonio de todos»	Razones-Importancia
2002	«Olvida el tabaco, apuesta por la vida»	Razones-Importancia
2003	«Para empezar esta semana sin fumar» «Hazlo por ti, hazlo por todos»	Disponibilidad. Razones-Importancia
2004	«Yo también lo dejo hoy»	Disponibilidad
2005	«La decisión es tuya, el apoyo nuestro»	Disponibilidad
2006	«Espacio sin humo, salud para todos»	Razones-Importancia
2007	«Tú eres capaz, inténtalo»	Confianza en conseguirlo
2008	«Por todas las personas y, sobre todo, por ti»	Razones-Importancia
2009	«La vida sin humo sabe mejor»	Razones-Importancia
2010	«Ponle fecha, junto podemos»	Disponibilidad
2011	«No sigas ese tren, desengáñate»	Razones-Importancia
2012	«Tú lo dejas, tú ganas»	Razones-Importancia
2013	«Inténtalo, consíguelo, compártelo»	Disponibilidad
2014	«Cada vez que lo dejas, triunfas»	Confianza
2015	«Empezó con una calada, acabó con una vida»	Razones-Importancia
2016	«Decídete a dejar de fumar, hoy es el día»	Disponibilidad
2017	«Menos cajetilla, y más zapatilla»	Razones-Importancia
2018	«Para disfrutar a saco, no necesitas tabaco»	Razones-Importancia
2019	«Recupera la inspiración»	Razones-Importancia
2020	«Qué bello es vivir, sin humo»	Razones-Importancia
2021	«Dejar de fumar, tu otra vacuna»	Razones-Importancia
2022	«Deja de fumar, y empiezas a sumar»	Razones-Importancia
2023	«Mejor el paseo que el humo o el vapeo»	Razones-Importancia
2024	«Cero emisiones, también en tus pulmones»	Razones-Importancia

actividades deportivas, y otros más). Todo ello con una útil página web <https://semanasinhumo.es/home>.⁶

Por otra parte, los Premios Sin Humo semFYC de la SSH nos han permitido conectar y reconocer a aquellos actores sociales que más se han destacado cada año en prevención y control del tabaquismo. Han sido premiados desde cantantes como Joan Manuel Serrat a humoristas como el añorado Forges, además de científicos, periodista y empresas que se han destacado en la prevención y control del tabaquismo como el Fútbol Club (FC) Barcelona por su estadio sin humo. Definitivamente, el consumo de tabaco es un tema social.

Todo ello, pidiendo colaboración a los socios de semFYC en el caso del concurso de lemas de los congresos semFYC, y de toda la población con su participación en las encuestas de la SSH.

Métodos de evaluación

Los impactos en medios de comunicación se cuentan por miles y a ello ha contribuido, sin duda alguna, el buen hacer del gabinete de comunicación de semFYC y el trabajo del GAT de la semFYC, el PAPPS y las distintas Juntas Permanentes de la semFYC durante estos años. Más de 2.000 centros de salud de toda España han llegado a participar en la SSH.

Durante los últimos años, las encuestas de la SSH han sido determinantes para conocer cuál es la opinión de la población española sobre temas y políticas de prevención y control del tabaquismo. En 2023, un total de 9.711 personas respondieron a la encuesta de la SSH 2023. Más del 90% de los encuestados estaban a favor de ampliar los espacios

libres de humo, habiendo una creciente demanda ciudadana a favor del avance de las políticas de prevención de consumo de tabaco para proteger la salud de la población (terrazas sin humo, playas sin humo, paradas de autobús, interiores de coches, etc.). Esto requiere cambiar la legislación para ampliar los espacios libres de humo.⁷

Análisis del impacto

En España, fumaban diariamente en 1999 el 29,1% de la población de 16 y más años (39,4% en hombres y 24,75% en mujeres). En 2020, el porcentaje ha bajado al 16,4% de las mujeres y el 23,3% de los hombres. Según el Instituto Nacional de Estadística (INE) 4,72 millones de personas han logrado dejar de fumar, lo que representa el 30,6% de la población de 16 y más años que alguna vez ha fumado. Por sexos, el 34,8% de los hombres han abandonado el tabaco, frente al 23% de las mujeres. Además, hay que tener en cuenta que los fumadores manifiestan que dejan de fumar en primer lugar por propia voluntad y en segundo por consejo de su médico⁸, y es aquí donde nuestro esfuerzo de la SSH puede haber tenido mayor impacto.

A nivel político-social, muchas cosas han pasado en los últimos años en prevención y control del tabaquismo. Desde la Ley de 2005 que prohibió fumar en los centros de trabajo, a la de 2010 que supuso la prohibición de fumar en lugares públicos cerrados⁹, hasta la aprobación reciente del Plan integral de control del tabaco en abril de 2024¹⁰ que incluye más medidas de prevención y control como la ampliación

de espacios sin humo y el envasado genérico, en el que la semFYC siempre ha apoyado¹¹.

Sostenibilidad y recomendaciones

La SSH ha sido posible gracias al esfuerzo inversor de semFYC, y ha contado con poca ayuda de instituciones. Algunas comunidades autónomas han participado desde el primer momento, como Cataluña, con una SSH ampliada a todo el sistema sanitario y a la comunidad, otras han participado de forma irregular en algunas ediciones. El futuro de la SSH pasa por más sociedades científicas implicadas (enfermería, pediatría, farmacéuticos, hospitalarias), más administraciones sanitarias, una mejor financiación, más sociedad civil participando, mayor validación científica, mayor implicación de los profesionales sanitarios, más actividad en la comunidad, mayor impacto, y seguir con la misma ilusión de una actividad que hay que hacer porque es lo correcto.

Planificación futura

Decir que el tabaquismo es la primera causa aislada de muerte prevenible en el mundo desarrollado es algo contundente, ya repetido y consabido, pero que quizás por tratarse de una referencia carente de cifras, no facilita que la sociedad pueda dimensionar adecuadamente el problema¹². Tanto la prevención del tabaquismo como la SSH habrá que adaptarse a los nuevos tiempos o fracasar.

El GAT de la semFYC, junto con el PAPPS, empezó hace 25 años a celebrar las SSH de la semFYC. Una frase célebre anónima nos dice que: «Si dejas que pase el tiempo sin hacer nada, pronto te darás cuenta de que solo vas a vivir una única vez». Durante estos 25 años hemos hecho mucho trabajo desde la semFYC, el GAT y el PAPPS en prevención y control del tabaquismo que salva vidas, y no hemos dejado pasar el tiempo. La celebración de la SSH ha sido una oportunidad importante para aumentar la conciencia pública sobre los riesgos del tabaquismo y para motivar y apoyar a las personas en su viaje hacia una vida sin tabaco. Gracias a todos y todas los que habéis participado, apoyado y colaborado en la misma.

Conflicto de intereses

Los autores declaran no tener ningún conflicto de intereses.

Bibliografía

1. Clemente Jiménez L. De cara a la III Semana sin Humo. Aten Primaria. 2002;29:461-2, [http://dx.doi.org/10.1016/s0212-6567\(02\)70612-4](http://dx.doi.org/10.1016/s0212-6567(02)70612-4).
2. Clemente Jiménez ML, Solbes Caro A, Amador Romero FJ, Aguilera García L, Cabezas Peña C, Córdoba Gar-

cía R, et al. Tres Semanas Sin Humo: un paso más allá en la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad. Aten Primaria. 2003;32:163-8, [http://dx.doi.org/10.1016/s0212-6567\(03\)79239-7](http://dx.doi.org/10.1016/s0212-6567(03)79239-7).

3. Mataix Sancho J. Ocho «Semanas Sin Humo»: ayudando a vivir sin tabaco. Aten Primaria. 2007;39:223-4, <http://dx.doi.org/10.1157/13101793>.
4. Benavides Moraz MJ, Escobar Oliva AB, González Espallargas E, Blanco López N. A propósito de la III Semana sin Humo semFYC: ¿cuánto y cómo intentan dejar de fumar nuestros pacientes fumadores? Aten Primaria. 2002;30:592-3, [http://dx.doi.org/10.1016/s0212-6567\(02\)79114-2](http://dx.doi.org/10.1016/s0212-6567(02)79114-2).
5. Martín Cantera C, Gasco P, García-Albis J, Mataix J, Lozano J. Actividades comunitarias en tabaquismo. Comunidad. 2006;9:52-3.
6. Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria. XXV Semana Sin Humo. semFYC. 2024 [consultado 29 May 2024]. Disponible en: <https://semanasinhumo.es/home>.
7. Camarelles F. Blog Salud y Prevención PAPPS. Resultados encuesta Semana sin Humo. Mejor el paseo que el humo o el vapeo [Internet]; 2023. [consultado 28 May 2023]. Disponible en: <https://educacionpapps.blogspot.com/2023/05/resultados-encuesta-semana-sin-humo.html>
8. INE Instituto Nacional de Estadística. Día Mundial sin tabaco [Internet]. [consultado 31 May 2023]. Disponible en: https://www.ine.es/buscar/searchResults.do?searchString=fumadores&Menu.botónBuscador=&searchType=DEF_SEARCH&startat=0&L=0
9. Córdoba-García R. Catorce años de ley de control del tabaco en España. Situación actual y propuestas. Aten Primaria. 2020;52:563-9, <http://dx.doi.org/10.1016/j.aprim.2020.04.007>.
10. Ministerio de Sanidad. Dirección General de Salud Pública y Equidad en Salud Abril de 2024 Plan Integral de Prevención y Control del Tabaquismo (PIT) 2024-2027 [consultado 29 May 2024]. Disponible en: https://www.lamoncloa.gob.es/serviciosdeprensa/notasprensa/sanidad14/Documents/2024/300424-Plan_Prevenci%C3%B3n_Tabaquismo_Plan.v29.04.18_35_1.pdf
11. Córdoba-García R. A propósito del Nuevo Plan Integral de Control del Tabaco. Aten Primaria. 2022;54:102290, <http://dx.doi.org/10.1016/j.aprim.2022.102290>.
12. Morena Rayo S, Villena Ferrer A. Prevención del tabaquismo: adaptarla a los nuevos tiempos o fracasar. Rev Clin Med Fam. 2019;12:46-9.

Francisco Camarelles Guillem^{a,b,*}, Vidal Barchilon Cohen^b, Asensio López Santiago^b y Remedios Martín Álvarez^c

^a Programa de Actividades Preventivas y Promoción de la Salud (PAPPS) de la semFYC, Madrid, España

^b Grupo de Abordaje del Tabaquismo (GAT) de la semFYC, Madrid, España

^c Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria semFYC, Madrid, España

* Autor para correspondencia.

Correo electrónico: [\(F. Camarelles Guillem\).](mailto:fcamarelles@telefonica.net)