

Ocho «Semanas Sin Humo»: ayudando a vivir sin tabaco

Este año, del 28 de mayo al 3 de junio, y coincidiendo con la conmemoración del Día Mundial sin Tabaco –31 de mayo–, la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (semFYC), su Programa de Actividades Preventivas y Promoción de la Salud (PAPPS) y el Grupo de Abordaje del Tabaquismo (GAT) vamos a celebrar la VIII edición de la «Semana Sin Humo». Esta actividad se enmarca claramente entre los principios más destacados del cuerpo doctrinal de la medicina de familia y comunitaria, que a través de la prevención, la educación sanitaria y las intervenciones orientadas a modificar los estilos de vida tienen como finalidad mejorar la salud de toda la población.

Año tras año, la «Semana Sin Humo» se ha ido consolidando como una de las actividades extracongresuales más ambiciosas realizadas por la semFYC, y como la acción de mayor envergadura de educación sanitaria dirigida a la población general. Además consigue un alto grado de participación y de cobertura en los medios de comunicación.

Los principales objetivos de esta actividad son: sensibilizar a toda la población acerca de las graves consecuencias sanitarias del tabaco, informar a los fumadores de la importancia de abandonar este hábito para su salud actual y futura e implicar a todos los profesionales sanitarios en el abordaje del tabaquismo, tanto desde un punto de vista terapéutico como modélico, ya que la mejor manera de demostrar a la población general que el hábito de fumar es una costumbre nociva es que el propio profesional sanitario no lo haga.

Cada año, la «Semana Sin Humo» tiene un lema diferente y el de este año es: «Tú eres capaz, inténtalo». Atrás quedan los lemas de las ediciones anteriores: «Vive sin humo, vive», «Aire sin humo, patrimonio de todos», «Olvida el tabaco, apuesta por la vida», «Sin humo... lo verás más claro», «Para empezar... una semana sin fumar. Hazlo por ti, hazlo por todos», «Yo también lo dejo hoy», «La decisión es tuya, el apoyo, nuestro» y «Espacio sin humo, salud para todos».

Este año, con «Tú eres capaz, inténtalo» y con la imagen elegida, nos proponemos aumentar la autoeficacia de todos los fumadores, transmitiéndoles la idea de que dejar de fumar supone un reto, pero que con el esfuerzo y nuestro apoyo es posible conseguirlo. Esta idea la hemos querido

representar como el intento de atravesar un río a través de piedras que sobresalen del agua. Las piedras simbolizarían la ayuda o diferentes opciones que el terapeuta puede plantear al fumador en su decisión para dejar de hacerlo. Así, es el propio fumador, como elemento activo resultante de la interacción terapeuta-paciente, el que escoge el momento más oportuno para atravesar el río –o dejar de fumar–, el que va eligiendo sobre qué piedras apoyarse –u opción terapéutica que más se adapte a sus necesidades– y el que puede apreciar que ya hay gente en la otra orilla –exfumadores– que han pasado por la misma experiencia y lo han conseguido; es decir, «si ellos han podido, tú también puedes dejar de fumar».

Además, en la «Semana Sin Humo», cada año, a través del premio «Sin Humo», se pretende reconocer a alguna personalidad –de los mundos científico, médico, periodístico, artístico, político...– que haya destacado de alguna forma en la defensa de un entorno más saludable sin humo. En las ediciones anteriores los galardonados han sido: Mariano Barbad, Valentín Fuster, Juan Robles, Mercedes Milá, Joan Manuel Serrat, Antonio Fraguas *Forges* y Elena Salgado. Falta por conocer el ganador de esta edición.

Un elemento clave para la prevención y el control del tabaquismo en nuestro país ha sido la Ley 28/2005 de medidas sanitarias frente al tabaquismo y reguladora de la venta, el suministro, el consumo y la publicidad de los productos del tabaco, que ya está a punto de cumplir año y medio de existencia. Ha supuesto un cambio en la mentalidad frente al problema que representa el tabaquismo, y ha contribuido a acelerar la tendencia a la disminución de su prevalencia, que en nuestro país ya se venía detectando en los últimos años. En las diferentes encuestas realizadas para valorar su impacto, se ha podido apreciar que la mayor parte de los españoles la contempla como un acierto, y que incluso sería necesario dar un paso más en las regulaciones para aproximarnos más a la prohibición total para fumar en todos los espacios públicos. Y, aunque todavía es necesario incrementar la información sobre los riesgos que para la salud tiene la exposición al aire contaminado por el humo del tabaco, tabaquismo pasivo, la citada ley ha contribuido a que exista una mayor sensibilización sobre este tema.

No obstante, el cumplimiento de la prohibición de fumar en los centros sanitarios ha conllevado la aparición de una

situación que altera notablemente nuestra función médica, como es la imagen que se ofrece, en demasiadas ocasiones, de profesionales sanitarios y no sanitarios con batas blancas fumando en las puertas de los centros de salud y hospitales. Todos los profesionales que trabajamos en los centros sanitarios constituimos modelos para la sociedad y tenemos que ejercer un papel ejemplar como promotores de salud y hábitos saludables; somos un espejo donde la población se mira, y por esta razón la conducta de fumar no puede ser visible en nosotros.

Todavía se observan demasiadas resistencias por parte de los profesionales sanitarios para asumir el tratamiento del tabaquismo en las consultas. Los motivos que se esgrimen son: falta de tiempo, pensar que los pacientes se incomodan cuando les interrogamos acerca del tabaquismo o que no se les puede ayudar. Cuando lo cierto es que, a pesar de nuestras excesivamente saturadas consultas, hay intervenciones efectivas que, con su conocimiento y práctica, no precisan más de 2 o 3 minutos para ser aplicadas; los pacientes perciben con satisfacción cuando su médico/enfermera les pregunta sobre el tabaquismo, lo consideran un elemento que incrementa la calidad de la atención, y la mayor parte declara que intentarían dejar de fumar sin dudar si se lo pidiese su médico/enfermera. De todo lo que hacemos en las consultas, en la mayor parte de las ocasiones la intervención sobre el tabaquismo es la medida que mayor impacto puede tener para mejorar la salud de la población que atendemos.

Además de poder ayudar a nuestros pacientes que desean dejar de fumar, no tenemos que olvidar que nuestra función terapéutica, por lo que atañe al tabaquismo, también incluye las intervenciones para tratar de evitar el inicio del consumo en los más jóvenes, prevenir el tabaquismo pasivo en nuestros pacientes y la recaída en los que ya han dejado de fumar y motivar a aquellos fumadores que todavía no quieren dejar de fumar para que intenten dejarlo, con el objetivo de acortar al máximo su tiempo de exposición al tabaquismo.

Con la «Semana Sin Humo» queremos contribuir a todas las consideraciones anteriores, así como con el Programa Atención Primaria Sin Humo y con otras actividades como la publicación de un manual de tabaquismo, la puesta en marcha de un curso a distancia, la organización de congresos sin humo...

Además de participar de forma muy activa en el Comité Nacional para la Prevención del Tabaquismo (CNPT), formamos parte del Observatorio para la Prevención del Tabaquismo creado por el Ministerio de Sanidad, donde la semFYC fue seleccionada, junto a la Sociedad Española de Especialista en Tabaquismo (SEDET) y la Sociedad Española de Salud Pública y Administración Sanitaria (SESPAS), para: proponer iniciativas, programas y actividades de cara a lograr los objetivos de la citada ley, establecer los objetivos de la reducción de la prevalencia del tabaquismo y elaborar un informe anual sobre la situación de la ley.

Como en ediciones anteriores, os animamos a participar activamente en la VIII edición de la «Semana Sin Humo», solicitando el material de apoyo y desarrollando las actividades propuestas, así como las que estiméis necesarias para conseguir los objetivos planteados.

Aunque llevamos tiempo trabajando en la prevención y el control del tabaquismo, somos conscientes de que todavía nos queda mucho por andar. Por ello seguiremos desarrollando todas las actividades necesarias para conseguir que la atención primaria asuma el abordaje del tabaquismo en el día a día de nuestras consultas y podamos desempeñar mejor el destacado papel de liderazgo que nos corresponde como nivel asistencial en la lucha por el principal problema de salud evitable de nuestros pacientes, y así poder reducir de forma significativa las actuales tasas de incapacidad, deterioro de la calidad de vida, morbilidad y mortalidad prematuras derivadas del uso del tabaco en nuestra comunidad.

J. Mataix Sancho

Medicina Familiar y Comunitaria. Departamento de Salud 9. Valencia.
España. Coordinador del Grupo de Abordaje del Tabaquismo
(GÁT) de la semFYC.