

DIA MUNDIAL SIN TABACO 31 DE MAYO



PROTOCOLO DE ACCIÓN

ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN

El tabaco es una droga estimulante del sistema nervioso central. Uno de sus componentes, la nicotina, posee una enorme capacidad adictiva, y es la causa por la que su consumo produce dependencia.

Durante la combustión del tabaco se originan más de 4.000 productos tóxicos diferentes. Entre ellos, destacan por su especial peligrosidad y por las enfermedades a que pueden asociarse, los siguientes:

- **Alquitranes:** responsables de los distintos tipos de cáncer.
- **Monóxido de carbono:** favorece las enfermedades cardiovasculares.
- **Irritantes** (fenoles, amoniacos, ácido cianhídrico): responsables de enfermedades respiratorias como la bronquitis crónica y el enfisema pulmonar.
- **Nicotina:** causa la dependencia del tabaco. Tiene una vida media aproximada de dos horas, pero a medida que disminuye su concentración en sangre, se incrementa el deseo de fumar.

El Día Mundial Sin Tabaco se celebra en todo el mundo el 31 de mayo de cada año. Esta celebración anual informa al público acerca de los peligros que supone el consumo de tabaco, las prácticas comerciales de las empresas tabacaleras, las actividades de la OMS para luchar contra la epidemia de tabaquismo, y lo que las personas de todo el mundo pueden hacer para reivindicar su derecho a la salud y a una vida sana, y proteger a las futuras generaciones.

La Asamblea Mundial de la Salud instituyó el Día Mundial sin Tabaco en 1987 para llamar la atención mundial hacia la epidemia de tabaquismo y sus efectos letales. La celebración de este día es una oportunidad para destacar mensajes concretos relacionados con el control del tabaco y fomentar la observancia del Convenio Marco de la OMS para el Control del Tabaco. El consumo de tabaco es la principal epidemia prevenible a la que se enfrenta la comunidad sanitaria.

¿Por qué la dinamiza el grupo de trabajo de cuidados respiratorios de SEMAP?:

- Porque entra dentro de sus finalidades
- Porque somos profesionales de enfermería de familia y comunitaria los que intervenimos y acompañamos a las personas a dejar de fumar y prevenimos su consumo.

OBJETIVOS

Objetivo principal

- Informar, motivar y concienciar a la población de la importancia de no fumar para prevenir enfermedades asociadas al consumo de tabaco y a la exposición al mismo.

Objetivos específicos

- Sensibilizar del riesgo de enfermedades en la persona que fuma y en su entorno.
- Motivar a los profesionales de la Atención Primaria para que realicen intervenciones sobre los fumadores y sobre la prevención al consumo y a la exposición al humo ambiental del tabaco y sus derivados.
- Informar a los fumadores que en su Centro de salud les podemos ayudar a dejar de fumar.
- Difundir en la población el rol de la enfermera de familia y comunitaria en la prevención del tabaquismo y la intervención sobre los fumadores.
- Informar de que el consumo combinado de cannabis y tabaco es una puerta de entrada entre nuestros adolescentes para que se inicien en el consumo de una o de las dos sustancias.
- Informar y sensibilizar a los fumadores de la importancia de la exposición al humo de tabaco y sus derivados, sobre todo en los niños para su salud actual y futura.

METODOLOGÍA

¿QUÉ HACER?

- Participar con la comunidad educativa proponiendo la realización de dibujos por parte de los niños y niñas para participar en un concurso de dibujos. El tema del dibujo sería *“que sano es vivir sin tabaco y sus derivados”* y pueden acompañarlo de un lema de 8-10 palabras. Los dibujos se expondrán a partir del día 31 de mayo en los centros de salud. Se propondrá una visita de la exposición a los colegios que participen. Valorar *“premio”* a los más elaborados y/u originales mediante un jurado formado por los profesionales del centro de salud.
- Difusión del video realizado en la comunidad educativo y/o recursos comunitarios en los que participen adolescentes y jóvenes.
- Realizar actividades de sensibilización (mesa informativa de captación) en la comunidad sobre el riesgo de consumir y el riesgo a la exposición del humo ambiental. Concienciar sobre las zonas libres de humo. Detectar a aquellos fumadores que quieren hacer un intento de abandono y derivar a consulta de su enfermera para el abordaje individual y/o grupal dependiendo de los centros de salud. Mesa informativa con los riesgos de fumar.
- Desmontar mitos sobre los derivados del cigarrillo convencional (cachimbas, e-cigarrillos, vapeadores, juul....)

Mesa informativa de captación

- Se recibe a las personas que acudan al centro de salud que se acerquen, muestren interés o que se capten activamente.

- Se les informa sobre la actividad y se les pregunta ¿Está interesada/o en participar en ella?

a) En caso negativo se entregan el folleto “qué hacer si quiero dejar de fumar”, “tabaquismo pasivo” e infografía HAT.

b) En caso afirmativo se le planteará a la persona:

✓ ¿Fuma?:

- En caso negativo se les dará el folleto “tabaquismo pasivo” e infografía HAT.
- En caso afirmativo: ¿Quiere dejar de fumar?

- **Si: derivar** con su enfermera para consulta individual y entregar folletos: “¿Qué hacer si quiero dejar de fumar?” E infografía ¿Fumas? “tabaquismo pasivo” e infografía HAT. “¿Qué gano si dejo de fumar?”
- **No: dar folleto** “¿Qué hacer si quiero dejar de fumar?” E infografía ¿Fumas? “Tabaquismo pasivo” e infografía HAT. “¿Qué gano si dejo de fumar?”

¿CUÁNDO?

- El 31 de mayo o cualquier día de la semana a criterio del Centro de Salud.
- Podría valorarse el realizar la semana sin tabaco.
- Se pondrán carteles en el Centro de Salud 1 semana antes de la actividad comunitaria.

¿QUIENES?

- Se INFORMARÁ previamente a todo el equipo del centro de salud (reunión de equipo o mediante correo corporativo).
- Lo adecuado sería entre 4-6 personas aproximadamente por turno (mínimo 4 personas): 1 o 2 estudiantes de enfermería y 2 o 3 profesionales sanitarios (enfermeras, EIRs, auxiliares de enfermería o médicos de familia).

¿A QUIENES?

- A todas las personas que estén interesadas en dejar de fumar y aquellas que no lo estén se les dará información breve para propiciar el cambio e informar de dónde acudir cuando quiera dejar de fumar.

RECURSOS MATERIALES

- Material divulgativo: (<https://semap.org/gruposdetrabajo2/respiratorio/dia-mundial-sin-tabaco/>)

a. Carteles informativos de la actividad. Se pegarán varios carteles, en el que aparecerá fecha y el horario de la actividad, en lugares visibles.

b. Folletos:

1. ¿Qué hacer si quiero dejar de fumar?



2. Infografía ¿Fumas?



3. Tabaquismo pasivo.



4. Infografía HAT.



5. ¿Qué gano si dejo de fumar?



6. Video.

7. Póster y díptico Día mundial sin tabaco.



8. Infografía Covid y tabaco.



- Hoja Excel de registro de personas que participan y si son fumadoras o no.

- Rotuladores.
- Cartulina donde puedan poner los motivos por los que dejar de fumar.

SISTEMA DE REGISTRO

- A través del aplicativo EpSalud y cumplimentando el formulario de SEMAP (<https://semap.org/gruposdetrabajo2/respiratorio/dia-mundial-sin-tabaco/>)

