



## 31 de Mayo 2012, DÍA MUNDIAL SIN TABACO

**AMELIA FERNÁNDEZ-PEINADO LOZANO**  
*Farmacéutica del Servicio Territorial de Salud Pública nº 8.*  
*Subdirección de Prevención y Promoción de Salud.*  
*Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid.*

Como todos los años, el día 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 reducir ese consumo, ya que el tabaquismo es la 2ª causa mundial de muerte después de la hipertensión arterial.

Todos los años la OMS selecciona un lema para este día y este año el lema trata de la **Interferencia de la Industria del tabaco**. Es decir, lo que se pretende este año es contrarrestar los intentos de la industria del tabaco de interferir en las políticas de control de tabaquismo, informando y alertando al público en general y a los responsables políticos, de las estrategias que utiliza la industria del tabaco para aumentar el número de fumadores, bien buscando nuevos consumidores o evitando que los que fuman dejen de hacerlo

En la Comunidad de Madrid en el año 2011, el 28,3% de la población adulta madrileña era fumadora, **lo que representa un 10,2% menos que el año 2010**. Esta tendencia en la disminución del consumo de tabaco entre los adultos se viene observando desde hace varios años, hasta alcanzar el 23,8% el número de personas que tomaron la decisión de dejar de fumar en el año 2010.

Respecto a los jóvenes, parece que en los últimos años está disminuyendo el número que empiezan a fumar. En el año 2011 el 24 % de los adolescentes madrileños entre 15 y 16 años fumaban de manera habitual o de forma ocasional, siendo la proporción de jóvenes que fuma diariamente del 9,9% en las mujeres y 9,6% en los hombres, con un notable descenso sobre el año anterior sobre todo en el caso de las chicas.

Desde la Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid y para celebrar este Día Mundial Sin Tabaco, se realizarán múltiples intervenciones dirigidas a la prevención y control de tabaquismo como charlas, concursos, o mesas informativas en hospitales, centros de salud, espacios de ocio y centros docentes, además de intervenciones en medios de comunicación.

Estas actuaciones no tendrían demasiado impacto si sólo se celebrase este día y se ven complementadas con la realización de actividades a lo largo del año en varios frentes:

- El primer frente 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 frente, 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 han realizado concursos y talleres de prevención del consumo de tabaco dirigidos a adolescentes en más de 150 Centros de Educación Secundaria de la Comunidad de Madrid, además del trabajo con las familias. En este sentido, es importante recordar, que en el hogar es necesario mantener una comunicación fluida con los hijos sobre el tema del tabaco, antes de que llegue la adolescencia, para que se puedan enfrentar a este momento con recursos suficientes y poder declinar los ofrecimientos de consumo de tabaco. 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, trasmitiéndoles que no cedan ante las presiones y que no hagan lo que no quieran hacer. Y si el adolescente 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 podemos solicitar ayuda de un profesional de nuestro centro de salud, que valorará la estrategia mas adecuada en cada caso.

Por otra parte, la “semFYC” (Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria), en la XIII Semana Sin Humo, anima a los fumadores a dejar el tabaco con el lema “Tú lo dejas, tú ganas: salud, dinero, sabor, olfato, independencia, belleza, besos, vitalidad y tiempo”. Señalan que muchas personas dejan de fumar a diario y que se puede solicitar ayuda en el centro de salud. Finalizo el artículo con una frase de esta sociedad: “¡Ánimo! Si te lo propones, tú también puedes conseguirlo”