



SALUD PÚBLICA - MEMORIA 2019 -

Plan de Prevención y Control del Tabaquismo

Programa de Alcohol en Atención Primaria



**GOBIERNO
de
CANTABRIA**

CONSEJERÍA DE SANIDAD
Dirección General de Salud Pública



**FUNDACIÓN CANTABRIA
SALUD Y
BIENESTAR SOCIAL**

El tabaco es la causa aislada de mortalidad más prevenible en el mundo: mata a más de ocho millones de personas cada año. Más de siete millones de esas muertes se deben al consumo directo del tabaco y aproximadamente 1,2 millones al humo ambiental al que están expuestos los no fumadores. Fumar tabaco produce cáncer de pulmón, laringe, riñón, vejiga, estómago, colon, cavidad oral y esófago, así como leucemia, bronquitis crónica, enfermedad pulmonar obstructiva crónica, cardiopatía isquémica, infarto, aborto y parto prematuro, defectos de nacimiento e infertilidad, entre otras enfermedades. El consumo de tabaco produce también perjuicios económicos para las familias y los países debido a los salarios que dejan de percibirse, la reducción de la productividad y el aumento en los costos de la asistencia sanitaria.

En España fallece cada año como consecuencia del consumo de tabaco un número de personas que representa el 16% de todas las muertes ocurridas en la población mayor de treinta y cinco años. En Cantabria, en el año 2006 alcanzó el 16,8%, el 6% del total de las muertes de mujeres y el 21% de las de hombres. Es de resaltar que, de las muertes causadas por el consumo de tabaco en Cantabria, el 33,42% en hombres y el 40% en mujeres se producen entre los 35 y los 65 años, lo que implica un importante número de años potenciales de vida perdidos.

Asimismo, hay evidencias científicas de que la exposición al humo ambiental de tabaco es causa de mortalidad, enfermedad y discapacidad. La Agencia Internacional de Investigación del Cáncer de la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha determinado que la exposición al aire contaminado por humo del tabaco es carcinogénica en los seres humanos.

Se ha demostrado que hay estrategias eficaces para reducir el consumo de tabaco, recogidas en el plan de medidas MPOWER, basado en las disposiciones establecidas por el Convenio Marco para el Control del Tabaco (CMCT), ratificado por España el 30 de diciembre de 2004. Las

partes que ratifican dicho convenio se comprometen a proteger la salud de sus ciudadanos implantando las medidas de control necesarias.

El paquete de medidas MPOWER es parte integrante del Plan de acción de la OMS para la prevención y el control de las enfermedades no transmisibles (ENT). El Plan de Acción pone como ejemplo de intervenciones costo-efectivas para reducir el riesgo de ENT, que son asequibles y pueden prevenir millones de muertes prematuras cada año, las medidas para el control del consumo de tabaco, la reducción de la ingesta de sal y el consumo perjudicial de alcohol.

En Cantabria, algunos de los retos pendientes son frenar el inicio del consumo de tabaco en la juventud, reducir su prevalencia y proteger a toda la población de los peligros de respirar humo ambiental de tabaco. Requieren la aplicación de políticas e intervenciones de control del tabaco de eficacia demostrada, basadas en datos recogidos en encuestas sistemáticas, así como una rigurosa vigilancia a fin de evaluar su impacto. Las intervenciones deben aplicarse con un alto nivel de cobertura; la aplicación parcial suele ser insuficiente para reducir el consumo de tabaco entre la población.

El Plan de Prevención y Control del Tabaquismo contempla cinco áreas de actuación, cada una con sus objetivos generales y específicos. Se publicó por primera vez en 2004 y renueva cada año sus actuaciones en las diferentes líneas estratégicas de acuerdo a los nuevos consumos y abordajes.

PREVENCIÓN DEL CONSUMO Y DE LA EXPOSICIÓN AL HUMO AMBIENTAL DE TABACO

Objetivos generales

- Potenciar la prevención del tabaquismo mediante la promoción de estilos de vida saludables.
- Proteger a la población de la exposición al Humo Ambiental de Tabaco (HAT).

Objetivos específicos

- Retrasar la edad media de inicio de consumo de tabaco.
- Retrasar la edad media de inicio al consumo diario.
- Disminuir el porcentaje de jóvenes que prueban el tabaco.
- Disminuir el porcentaje de personas que inician un consumo diario de tabaco.
- Sensibilizar a la comunidad educativa de su importancia en el abordaje del tabaquismo.
- Promover entre la juventud el ocio sin tabaco.
- Sensibilizar a los adultos sobre la importancia de no proporcionar tabaco a menores.
- Vigilar, fomentar y consolidar el cumplimiento de la normativa vigente en materia de tabaco.
- Generalizar la percepción de la exposición al HAT como riesgo para la salud.
- Reducir la exposición al HAT en los espacios cerrados de carácter privado, tales como hogares y vehículos.

CELEBRACIÓN DEL DÍA MUNDIAL SIN TABACO

La Organización Mundial de la Salud (OMS) creó el Día Mundial Sin Tabaco en 1987 para llamar la atención del mundo sobre la epidemia de tabaquismo y sus letales consecuencias. El tabaco es la principal causa

de muerte prevenible, siendo responsable de la muerte anual de más de 8 millones de personas en el mundo, de más de 55 000 personas en nuestro país y de dos personas cada día en Cantabria.

Los distintos gobiernos y, en el caso de España, también las Comunidades Autónomas, cada 31 de mayo, promueven y organizan acciones de educación y promoción de estilos de vida saludable sin humo con motivo de esta celebración.

En Cantabria, la Consejería de Sanidad organiza diferentes actuaciones eligiendo un lema, editando materiales y organizando actividades conmemorativas.

En el año 2019, el lema de la OMS fue 'El tabaco y la salud pulmonar', indicando las consecuencias negativas del tabaquismo desde el cáncer a las enfermedades respiratorias crónicas y poniendo en valor el papel fundamental que desempeñan los pulmones para la salud y el bienestar de las personas.



La salud pulmonar no se logra simplemente por la ausencia de enfermedades, y el humo del tabaco repercute de manera importante en la salud pulmonar de los fumadores y no fumadores en todo el mundo. A nivel mundial, se calcula que 165 000 niños mueren antes de cumplir 5 años por infecciones de las vías respiratorias inferiores causadas por el humo de tabaco ajeno. Los que viven hasta la edad adulta siguen sufriendo las consecuencias para la salud de esta exposición, ya que las infecciones frecuentes de las vías respiratorias inferiores en la primera infancia aumentan significativamente el riesgo de desarrollar EPOC en la edad adulta.

La medida más eficaz para mejorar la salud pulmonar es reducir el consumo de tabaco y la exposición al humo de tabaco ajeno. Sin embargo, el conocimiento entre amplios sectores del público en general y, en particular, entre los fumadores sobre las consecuencias del tabaquismo y de la exposición al humo de tabaco ajeno para la salud pulmonar de las personas es escaso. A pesar de las sólidas pruebas de los daños del tabaco para la salud pulmonar, el potencial del control del tabaco para mejorar la salud pulmonar sigue siendo subestimado.

Actividades en los Centros de Salud de Atención Primaria y en los Hospitales

Todos los centros de AP instalaron puntos de información y distribución de material sobre el tabaco. Desde la Dirección General de Salud Pública se enviaron a todos los centros materiales sobre mitos del consumo y del

¿SABES LO QUE FUMAS?
¿Y LO QUE CONTAMINAS?

Las colillas no son biodegradables y por lo tanto perduran en el tiempo.

Los residuos de los productos de tabaco contienen más de 7000 sustancias tóxicas.

Una sola colilla puede contaminar 150 litros de agua dulce.

En los últimos 10 años las colillas han causado más de 200.000 incendios en España.

Cada día se desechan al medio ambiente 10 millones de colillas.

Las colillas representan entre el 30 y el 40% de los objetos recogidos en las actividades de limpieza costera y urbana.

GOBIERNO DE CANTABRIA
DIRECCIÓN GENERAL DE SALUD PÚBLICA
INFORMACIÓN Y PREVENCIÓN DE RIESGOS

Cantabria

abandono, embarazo y tabaco, beneficios de dejar de fumar y guías de autoayuda.

Continuando con la campaña “¿Sabes lo que fumas? ¿y lo que contaminas?” se ha editado material de sensibilización con información sobre el

impacto medioambiental de las colillas y de los residuos ocasionados por los cigarrillos.

En las mesas informativas, los profesionales sanitarios, además de facilitar información y proporcionar material divulgativo, realizaron mediciones de monóxido de carbono en aire expirado (cooximetrías).

Además, profesionales sanitarios de 23 centros de salud desarrollaron actividades en 35 centros educativos, de primaria y de secundaria: charlas, realización de experimentos o concursos de dibujo y fotografía. También se hicieron cooximetrías con el objetivo de realizar consejo para dejar de fumar a aquellos alumnos que obtuvieron valores elevados de monóxido de carbono.

Algunos centros realizaron otras actividades comunitarias; profesionales de los centros de salud de Camargo Costa, Astillero, Saja- Cabuérniga o La Barrera atendieron mesas informativas en la plaza del pueblo o en el mercado, en Los Corrales participaron en un programa de radio y en Bezana se tuvo lugar la entrega de premios de un concurso de pintura realizado durante las últimas semanas.



En el Hospital de Laredo se colocaron mesas informativas de atención al público en las que profesionales sanitarios facilitaron materiales divulgativos y realizaron cooximetrías.

En el Hospital Universitario Marqués de Valdecilla se colocaron diferentes puntos de información en sus instalaciones y tuvo lugar una sesión general para el personal el día 30 a las 8:15 denominada: "Qué sirve para ayudar a nuestros pacientes a dejar de fumar: resumen de la evidencia". Se realizó un concurso de dibujo con los niños y las niñas ingresados y un



concurso de fotografía para el personal durante esa semana y se entregarán los premios el día 31. Se proyectó la imagen del día mundial en las pantallas de las salas de espera del edificio de consultas de Valdecilla Sur.



¿QUIERES DEJAR DE FUMAR?



"Llena tus pulmones de aire, no de humo:
Di No al tabaco"

En el Hospital Comarcal de Sierrallana se colocaron también mesas informativas en la entrada del hospital, en el hospital Tres Mares y en el centro de especialidades. La sesión general de primera hora del 31 de mayo versó sobre "El consejo para dejar de fumar: por qué, cuándo y quien". Posteriormente, la Consejera de Sanidad, entregó los reconocimientos anuales de la Red

Cántabra de Centros Sanitarios Sin Humo en el Salón de Actos del Hospital Sierrallana.

En 2019 hubo dos incorporaciones a la Red, el centro de salud de Los Castros y el de Los Corrales de Buelna y alcanzaron el nivel bronce, por los avances conseguidos en su compromiso como espacios libres de humo y la comunicación de su política tanto a trabajadores como a usuarios y a la comunidad, los centros de salud Cotolino, Camargo Costa y Dobra.

El primer centro en Cantabria que ha logrado el nivel plata es el centro de salud Puertochico por sus actuaciones en todos los ámbitos: compromiso, comunicación, formación, abordaje del paciente fumador, consecución de un centro libre de humo, promoción de la salud de sus trabajadores y vinculación con la comunidad.



La siguiente tabla muestra los materiales distribuidos para el desarrollo de todas las actividades detalladas:

EJEMPLARES DISTRIBUIDOS	
Guía para dejar de fumar	1050
Folleto "El embarazo un buen momento para dejar de fumar"	880
Folleto "Ser padre un buen momento para dejar de fumar"	980
Folleto "Mitos sobre tabaquismo"	1360
Folleto "Motivos para dejar de fumar"	1710
Folleto "Cuida tu corazón, ni una calada"	1530
Tarjetón "¿Sabes lo que fumas? ¿y lo que contaminas?"	5785
Marcapáginas "¿Sabes lo que fumas? ¿y lo que contaminas?"	635
Gorros "¿Sabes lo que fumas? ¿y lo que contaminas?"	1318
Fundas waterproof "Elijo vivir sin tabaco"	1115
Bolsas "¿Sabes lo que fumas? ¿y lo que contaminas?"	1785
Posters "¿Sabes lo que fumas? ¿y lo que contaminas?"	957

Actualización de los contenidos de la página web de la Consejería de Sanidad y gestión del "buzonsinhumos"

En la página web www.saludcantabria.es se ofrece información sobre diferentes temas relacionados con el tabaquismo, ubicados en tres categorías: Ciudadanía, Profesionales y Consejería, adaptando la información en función del público al que va dirigida.

Periódicamente se actualiza la información, fundamentalmente de sensibilización, dirigida a la ciudadanía y se informa a los profesionales de la formación disponible.

La página dispone asimismo de un apartado de Actualidad y noticias donde se publican actuaciones como las realizadas el Día Mundial Sin Tabaco.

En las actividades de sensibilización, formación y en todos los materiales editados se difunde el buzón de correo electrónico: sinhumos@cantabria.es, donde los ciudadanos plantean dudas sobre tabaquismo, métodos para dejar de fumar, legislación, etc. y los profesionales solicitan información, materiales y asesoramiento técnico.

Las técnicas de Salud Pública de la Fundación realizan la actualización de los contenidos y responden a las solicitudes que recibe el buzón sin humos.

ABORDAJE DEL CONSUMO DE TABACO

Objetivo general

- Promover en la población fumadora el abandono del consumo de tabaco.

Objetivos específicos

- Aumentar el número de personas exfumadoras.
- Disminuir la prevalencia de personas fumadoras.
- Disminuir la prevalencia en colectivos modélicos.
- Abordaje de género en los programas de atención y deshabituación.
- Promover el abandono del consumo de tabaco en personas con discapacidad.
- Potenciar la atención a la persona fumadora en Atención Primaria del Servicio Cántabro de Salud.
- Implementar un Programa de Abordaje del Tabaquismo para personas ingresadas en los Hospitales del Servicio Cántabro de Salud.
- Conseguir que los profesionales sanitarios de Atención Especializada consideren el tabaquismo como una prioridad en su práctica diaria.
- Potenciar la atención a la persona fumadora desde la Oficina de Farmacia.

Desde el Plan de Prevención y Control del Tabaquismo se trabaja para ofrecer a quienes fuman distintos formatos de ayuda para dejar de fumar.

En Cantabria, se desarrollan programas de deshabituación en los centros de salud, en la Unidad de Deshabituación Tabáquica y las técnicas de la Fundación realizan deshabituación en grupo para determinados colectivos, en las instalaciones de la Consejería de Sanidad y en diferentes organismos públicos. Se ofrece deshabituación individual o

grupal, dependiendo de las preferencias de los pacientes y de determinados criterios clínicos.

Asimismo, el Plan se ha convertido en la referencia para el tratamiento en Cantabria ya que desde él se realizan las siguientes actuaciones que sirven de soporte para el abordaje del tabaquismo desde el Servicio Cántabro de Salud:

- Formación de diferente intensidad para profesionales (se refleja en la correspondiente área de actuación).
- Envío de material de apoyo para dejar de fumar a los centros de salud: se envía a demanda de los profesionales, coincidiendo con nuevas publicaciones y cada año coincidiendo con la celebración del Día Mundial Sin Tabaco.
- Envío de material de sensibilización: se envía a demanda para todos los profesionales: médicos, enfermeros, pediatras, dentistas o matronas. Se atiende cada petición y se valora qué material es más adecuado en cada caso.
- Mantenimiento de todos los cooxímetros de los centros de salud y de la Unidad Especializada: se reparan los aparatos, se calibran y se asesora sobre su utilización.
- Actualización periódica del material “Aprendiendo a vivir sin tabaco” utilizado en el Servicio Cántabro de Salud como apoyo a la deshabituación.
- Asesoramiento técnico a profesionales sobre dudas en el tratamiento, en la utilización del material, en el abordaje de las diferentes patologías, etc.

ABORDAJE DEL CONSUMO DE TABACO EN ATENCIÓN PRIMARIA

La Atención Primaria es el primer nivel en la atención a la persona fumadora. El centro de salud es el marco idóneo para proporcionar

consejo para dejar de fumar, reforzar a quienes no fuman, ofrecer ayuda para el abandono y aconsejar sobre la exposición al humo ambiental de tabaco. En el tabaquismo se manifiestan muchas características de una enfermedad crónica, lo que pone de manifiesto a los profesionales sanitarios la importancia de continuar la educación, la terapia conductual y el consejo a lo largo del tiempo. Dado que la evidencia científica indica que cuanto mayor es la intensidad de las intervenciones, mayor es la probabilidad de éxito. La intervención para dejar de fumar en grupo permite aumentar el tiempo dedicado al paciente, al poder tratar simultáneamente a varias personas, lo que aumenta el coste efectividad de las intervenciones.

Ya que uno de los límites en la prestación y calidad de los servicios de salud es el tiempo disponible de sus profesionales, desde la Consejería de Sanidad se ha potenciado el abordaje en grupo del tabaquismo en Primaria para aprovechar mejor los recursos.

En Cantabria se realiza deshabituación tabáquica individual en todos los centros de salud y en algunos se ofrece también en formato grupal.

Se les proporciona material de sensibilización y material de apoyo a la deshabituación, asesoramiento técnico y mantenimiento de los cooxímetros mediante calibrado periódico (al menos una vez al año) de 60 aparatos.

DESHABITUACIÓN TABÁQUICA EN COLECTIVOS MODÉLICOS

Teniendo en cuenta la importancia que tienen los modelos saludables en el fomento de estilos de vida sanos, desde la Consejería de Sanidad se ofrece la participación en programas para dejar de fumar a personas fumadoras de colectivos considerados modélicos, con el objetivo de ayudarles en este proceso y buscando su colaboración en la tarea de sensibilizar y concienciar a la población sobre los problemas que provoca

el consumo de tabaco. También se pretende motivarles para que intervengan en sus respectivos ámbitos de trabajo promoviendo modos de vida sin tabaco.

Se realiza deshabituación en grupo, preferentemente en horario laboral y en su centro de trabajo. Las terapeutas del grupo son las técnicas de la Fundación, una psicóloga y una médico, Máster en Tabaquismo, que desarrollan un programa de tratamiento multicomponente orientado a la resolución de dificultades en el proceso de dejar de fumar, al afrontamiento de situaciones de riesgo y a la prevención de recaídas, además de proporcionar apoyo a lo largo de todo el tratamiento.

El programa de deshabituación consta de una evaluación individual al inicio del tratamiento, con cita previa, con entrevistas médica y psicológica de 30 minutos cada una y 9 sesiones de hora y media de duración a lo largo de 1 año.

La abstinencia se valida mediante medición de monóxido de carbono en aire espirado (cooximetría).

Durante los seis meses siguientes al tratamiento, al igual que durante los meses previos, pacientes y terapeutas mantienen contacto telefónico y se envía información para reforzar la motivación a través del correo electrónico. Se realiza también atención por WhatsApp, creando diferentes grupos, (cada uno formado por los integrantes del grupo de deshabituación) para recordar las citas, hacer intervenciones oportunistas en momentos de baja motivación y resolver dudas. Esta herramienta fomenta la cohesión grupal y permite que personas que tienen poco apoyo en su entorno cercano puedan beneficiarse del apoyo social. Las solicitudes se atienden de manera permanente (en horario de mañana y tarde, fines de semana incluidos).

Seguimiento de grupos iniciados en el 2018

Trabajadores del Hospital Universitario Marqués de Valdecilla

En el primer trimestre del 2019 se realizó la sesión presencial, correspondiente al año de inicio del tratamiento, de tres grupos iniciados en 2018 en el Hospital Universitario Marqués de Valdecilla. Se inscribieron 36 personas de las que iniciaron tratamiento 30. El 96,7% fueron mujeres.

La abstinencia al año fue del 33,3%.

Personal de las Consejerías del Gobierno de Cantabria

En 2019 finalizó un grupo de deshabituación, iniciado en 2018, dirigido a personal de las Consejerías del Gobierno de Cantabria, que tuvo lugar en la Consejería de Sanidad.

Se inscribieron 14 personas que iniciaron tratamiento, 3 hombres y 11 mujeres.

La abstinencia al año fue del 35,7%.

Grupo dirigido a trabajadores del Hospital Universitario Marqués de Valdecilla (HUMV)

En febrero de 2019, se inició un grupo en el HUMV dirigido a trabajadores del hospital.

Iniciaron tratamiento 16 personas, 13 mujeres y 3 hombres.

A los seis meses permanecía abstinentes el 50%, el 100% mujeres.

ÁREA DE FORMACIÓN

Objetivo general

- Facilitar y reforzar la formación en el abordaje del tabaquismo.

Objetivos específicos

- Formar en tabaquismo a los profesionales sanitarios de los diferentes niveles de atención del Servicio Cántabro de Salud.
- Ofrecer formación en tabaquismo a los profesionales de los Servicios de Prevención de Riesgos Laborales y Medicina Preventiva.
- Impulsar la formación en tabaquismo desde los Colegios Profesionales de Ciencias de la Salud.
- Realizar cursos de formación en tabaquismo dirigidos a los Cuerpos y Fuerzas de Seguridad del Estado.
- Facilitar y reforzar la formación en tabaquismo afianzando la modalidad online.
- Incluir el tabaquismo en la formación universitaria.
- Formar en tabaquismo a profesionales de la educación.
- Conseguir que el 100% de los cursos dirigidos a profesionales sanitarios esté acreditado por la Comisión de Formación Continuada de las Profesiones Sanitarias de la Comunidad Autónoma de Cantabria.
- Conseguir que el 100% de los cursos dirigidos a docentes esté acreditado por la Consejería de Educación, Cultura y Deporte.

En el año 2019, se han desarrollado cursos, talleres, seminarios, encuentros, jornadas y sesiones clínicas promovidas por la Dirección General de Salud Pública para el desarrollo del Plan de Prevención y Control del Tabaquismo de Cantabria.

La formación se ha dirigido principalmente a colectivos profesionales vinculados al abordaje del tabaquismo y a otros colectivos implicados en la implantación de los programas. Entre otros, a profesionales de la medicina, enfermería, farmacia, psicología, y fisioterapia.

La formación, gestionada y coordinada desde el Servicio de Drogodependencias, se acredita por la Comisión de Formación Continuada del Sistema Nacional de Salud.

JORNADAS Y CONFERENCIAS

El Servicio de Drogodependencias ha organizado tres Jornadas en el año 2019 en las que han participado 125 personas.

Conferencia “Consejo para dejar de fumar: por qué y cómo”

Con motivo del Día Mundial Sin Tabaco, el 31 de mayo el Doctor Eduardo Olano Espinosa, especialista en medicina familiar y comunitaria y Máster en tabaquismo, impartió la conferencia: “Consejo para dejar de fumar: por qué y cómo”, en el Salón de Actos del Hospital Sierrallana.

A la conferencia asistieron 65 profesionales sanitarios, tanto del hospital Sierrallana, como de Atención Primaria y de otros hospitales de la Comunidad.



Jornadas de la Red Cántabra de Centros Sanitarios Sin Humo

Durante el año 2019 se celebraron dos Jornadas de la Red Cántabra de Centros Sanitarios Sin Humo, en los meses de mayo y noviembre.

A las Jornadas asistieron representantes de los centros sanitarios miembros de la Red, con una participación de 30 profesionales en cada Jornada.