

PROGRAMA DE SALUD PÚBLICA

“Plan de Prevención y Control del Tabaquismo”

FUNDACIÓN CÁNTABRA PARA LA SALUD Y BIENESTAR SOCIAL FSP - MP

MEMORIA 2022

Elaborada por:

Emma del Castillo Sedano y Blanca M.^a Benito Fernández

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

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. Desde entonces, cada 31 de mayo, bajo un lema común, se conmemora esta efeméride con diferentes actividades e iniciativas en todo el mundo, en 2022 fue “El tabaco: amenaza para nuestro medio ambiente”.

Se ha elaborado una campaña, en línea con ese mensaje, con el objetivo de sensibilizar a la población sobre la amenaza que suponen las colillas para el medio ambiente y para la salud, señalando la contaminación como un motivo más para animar a las personas que fuman a que abandonen el consumo. El eslogan elegido es: “¿Es esta la huella que quieres dejar?”



Los materiales de la campaña: carteles, marcapáginas y tarjetones, se repartieron por todos los centros de salud y hospitales de Cantabria, se enviaron a todos los Ayuntamientos, los Institutos de Enseñanza Secundaria, las Oficinas de turismo y las Consejerías del Gobierno de Cantabria, con el objetivo de que el mensaje permanezca durante más tiempo que el propio día mundial. Además, se elaboró una encuesta de

opinión que se distribuyó en papel en los centros sanitarios y se difundió el enlace para realizarla online en la web de la Consejería de Sanidad y en la cuenta de Twitter, para que cualquier persona pudiera opinar en temas tan de actualidad como la prohibición de fumar en playas y terrazas (*resultados en el apartado de Investigación*).

El objetivo fundamental de la campaña es ayudar a las personas fumadoras a decidirse a realizar un intento para dejar de fumar y, si no dan el paso, al menos que cambien su conducta dejando de tirar las colillas al suelo, tanto en la ciudad como en la playa o el campo.

Como complemento a la campaña, se realizaron publicaciones en redes sociales y se proyectaron vídeos de sensibilización en la línea de autobuses del Ayuntamiento de Santander y en las pantallas de la estación de autobuses, continuando con la campaña “¿Te comprometes a dejar de fumar?” lanzada en 2021.

Se han realizado diferentes intervenciones en medios de comunicación en las que se facilitó información sobre tabaquismo, sobre cesación, sobre el impacto de las colillas en el medio ambiente y sobre el vapeo, un tema de mucha actualidad por el aumento de su consumo en la adolescencia.

- Entrevistas para el Diario Montañés, hablando del proceso de dejar de fumar, del vapeo y de aumentar espacios sin humo.

No tienes ni idea de lo que fuman tus hijos

El vapeo, probado «alguna vez» por el 38% de los adolescentes cántabros, es visto por los expertos como la puerta de entrada al tabaco



Adolescentes haciendo pruebas de vapeo en una feria / JM

VIOLETA SANTIAGO
Santander
Viernes, 6 mayo 2022, 15:23



12 | CANTABRIA |

Sanidad da pasos para prohibir fumar en el coche y para subir el precio del tabaco

Reducir la tasa de tabaquismo, que en la región es del 19,75%, y retrasar la edad de inicio en el consumo, que está en los 14 años, los dos grandes objetivos

VIOLETA SANTIAGO



SANTANDER. Los fumadores de Cantabria han de esperar a estar muy pendientes del próximo Plan Integral de Prevención y Control del Tabaquismo (conocido como PIV), ya comenzado con las comunidades autónomas por el Ministerio de Sanidad y que será el siguiente instrumento de política para los vascos y en estos lugares donde poder entenderse un poco. El borrador, entre sus apartados, especifica que se prohibirá fumar en los coches particulares, por ejemplo, así como en los parques infantiles. Algo que, en Cantabria, se sumará a lo otro logrado en lo que afecta a las playas, como las terrazas o las áreas de picnic, entre otros, en el año 2023.

Antes de ello dejó en sus aparatos algunos grandes objetivos del sistema sanitario, no ha podido con la lucha contra la pandemia del covid. Durante todo 2021, el Ministerio y comunidades autónomas avanzaron en la nueva ley de tabaquismo. El objetivo principal es reducir la edad de inicio en el consumo a los 16 años y la edad de inicio en el consumo a los 14 años. Los objetivos que están sobre la mesa son: reducir la tasa de fumadores entre los jóvenes, independientemente de la provincia que se trate, entre los afectados cuando se quieren registrar. Según los datos de los grandes ratios, lugar que los jóvenes se ven afectados al consumo, en Cantabria la edad de inicio en el consumo es de 14 años, igual que en el resto de España y «de normalizar el consumo en estos



Una mujer fuma en el interior de un coche en una imagen de archivo. **AGENCIA**

ambios posibles. Lo que pasa por una limitación de espacios.

Que el tabaco se convierta en un bien excepcional no será sencillo, pero la limitación de fumar en los coches, por ejemplo, puede ser un paso importante. Hace dos días, un estudio de la OMS, a los 14 años, una vez en cinco y medio, y que evidencia que todo el mundo prepara el tabaco en la adolescencia, pero no más allá de los 14 años, lo que se suma a los 14 años a los 15, según el estudio de la OMS, publicado por el Ministerio de Sanidad.

Protección del Tabaquismo de la Consejería de Sanidad. Buenos días que se prohiba fumar en el coche por ser un espacio cerrado y donde se acumula el humo y donde se puede fumar a la hora, mejorar y mejorar.

En la larga lista de las medidas contra el tabaco, se incluye el «fumar en espacios

cerrados» el aumento del precio que se ha ido pasando en estos meses a fumar porque se han ido subiendo para pagar. Los datos que hay en el día, entre los adolescentes, muestran que los chicos que los chicos, aunque hay en la edad adulta, los más fumadores que fumadores. En los coches, por los lugares hay algunos fumadores en 2021, un 21,4% de los jóvenes cantabros fumaban a día

LA FRASE **Protección del Tabaquismo de la Consejería de Sanidad**
«El coche es un espacio muy reducido y muchos no se dan cuenta de que hacen tragar su humo a familiares y amigos»

no. Esa cifra ha caído hoy a la mitad «El aumento de la percepción del riesgo, según el estudio».

También prohibir la publicidad ha sido objetivo en el día cuando se hizo la promoción del deporte en estos lugares, según la ley, que más seguro de que los fumadores para las nuevas generaciones. «El estudio que se ha hecho en estos lugares para fumar, que se controla y se registra en el sistema sanitario».

El día, «desconocido» en términos «difícil» a un 19,75% de fumadores según los datos, una estrategia que dice también cuando se prohiba fumar en los centros de trabajo. «A la gente le parece un hecho bueno que salir fuera que muchos optaron por dejar el hábito», concluye.

- Intervención en Radio Nacional de España y en Cadena Ser hablando de consejos para dejar de fumar y de espacios sin humo.

ACTUALIZACIÓN DE CONTENIDOS EN PÁGINAS WEB

En la página web www.saludcantabria.es se ofrece información sobre consumo de tabaco y productos relacionados.

Periódicamente se actualiza la información, fundamentalmente de sensibilización, dirigida a la ciudadanía, donde se responden a preguntas frecuentes sobre cesación, restricciones al consumo o señalización de prohibido fumar. Además, en la misma página se pueden descargar todos los modelos de cartelería exigidos.

The screenshot shows the homepage of the Cantabria Health website. At the top, there is a navigation bar with the following links: Portada, Ciudadanía, Empresas, Profesionales, Consejería, and Contactar. The main header includes the logos for the Government of Cantabria and the Cantabria Health Department, along with a search bar. The central banner features a photograph of a person exhaling smoke, with the text "FUMAR NO ES BUENO PARA TI NI PARA EL PLANETA". Below the banner, there are four service categories: Ciudadanía (Consejos de Salud, Medidas Preventivas, Localizador de Centros, Trámites...), Empresas (Documentación, Ayudas, Requerimientos, Impresos...), Profesionales (Mapa Sanitario, Oferta de Empleo Público, Formación, Información Laboral...), and Consejería (Organigrama, Legislación, Planes de actuación, Presupuestos...). The banner also includes logos for the European Union, the Spanish Government, and the Cantabria Government, along with the text "Financiado por la Unión Europea NextGeneraciónEU" and "Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia".

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.

La Escuela Cántabra de Salud difunde en su página web información sobre conductas saludables: www.escuelacantabradesalud.es/. Este año se han actualizado los contenidos sobre tabaco y productos relacionados.

Adicciones

Escuela de Salud > Conductas saludables > Di no al tabaco sordos

LENGUA DE SIGNOS



Conductas saludables

Di no al tabaco

Dejar de fumar es una de las decisiones más relevantes y de mayor impacto para la salud que puede tomar cualquier persona fumadora. Si fuma y ha decidido dejarlo, ¡enhorabuena! Si aún no lo ha hecho, aquí encontrará algunas recomendaciones.

Nadie se arrepiente de dejar el tabaco. A veces cuesta tomar la decisión y es complicado encontrar el momento perfecto pero, si lo piensa, cualquier día es bueno para **ganar años de vida y para mejorar su calidad.**

Al dejar de fumar conseguirá que **mejore su salud y su economía, ganará libertad** y, además, tendrá un impacto beneficioso sobre la salud de las personas que le rodean al evitar su exposición al humo ambiental de tabaco.



Lo único imprescindible para dejar de fumar es **querer hacerlo**; una vez tomada la decisión, puede intentarlo por su cuenta o solicitar apoyo en su centro de salud o en su farmacia. Con ayuda es más fácil, pero sin ella también es posible.

Desde el primer minuto sin fumar se producirán cambios beneficiosos en su cuerpo, son inmediatos; pero cuanto más tiempo pase sin fumar serán mayores y más duraderos. Quizás no los note, pero la posibilidad de sufrir un infarto, un accidente cerebrovascular, o de tener un cáncer, disminuirán.

Elija un día, márkelo en el calendario y adelante.

Recursos de interés



[Materiales sobre tabaco y productos relacionados](#)



[¿Te comprometes a dejar de fumar?](#)



[¿Sabes dónde no está permitido fumar?](#)

Conductas saludables

- [Alergias !\[\]\(cac3b427ef8939d04d7921c4efd87cd9_img.jpg\)](#)
- [Alimentación !\[\]\(2c08350cd0200f51fec84752319561c3_img.jpg\)](#)
- [Actividad física](#)
- [Controla el alcohol](#)
- [¡Cuidate! Los resfriados y la gripe !\[\]\(cb5a836ab05fe3ba85f95c6390ec1353_img.jpg\)](#)
- [Cuidemos del suelo pélvico](#)
- [Di no al tabaco !\[\]\(4926de1bff9045ce6060ebaf716020b4_img.jpg\)](#)
- [Embarazo](#)
- [Hábitos de higiene](#)
- [Intoxicaciones](#)
- [Lactancia materna](#)
- [Otoño, tiempo de setas](#)
- [Prevención de accidentes y lesiones](#)
- [Prevención del cáncer](#)
- [Protégete del sol](#)
- [Salud bucodental](#)
- [Salud emocional y bienestar](#)
- [Salud laboral](#)
- [Salud sexual !\[\]\(2f89097ca5f54537c7ce254af1010ea7_img.jpg\)](#)
- [Salud visual](#)
- [Vacunaciones](#)
- [Verano con salud !\[\]\(16cd95b723240c6faaef7e6aa237004a_img.jpg\)](#)
- [Violencia. Rompiendo el silencio](#)

PUBLICACIONES EN REDES SOCIALES

Con el objetivo de realizar divulgación y de transmitir mensajes de salud a la ciudadanía, se utiliza la cuenta de Twitter de la Dirección General de Salud Pública, [@saludcantabria](#), que cuenta con 5857 seguidores.

En los meses de mayo, junio y julio se han publicado contenidos difundiendo la campaña elaborada para el día mundial, animando a la población a dejar de fumar y a proteger el medio ambiente.

Las publicaciones tuvieron una media de 1778 impresiones y generaron una media de 62 interacciones.



ACTIVIDADES DE SENSIBILIZACIÓN SOBRE ADICCIONES EN ACTIVIDADES JUVENILES- PROGRAMA MUSICATE

Con el objetivo de incrementar en jóvenes y adolescentes la percepción de riesgo asociada al consumo de drogas se desarrolla esta experiencia preventiva desarrollada en contextos recreativos nocturnos, orientada a mejorar la información sobre los consumos de drogas y a disminuir los riesgos asociados a estos.

Se instala una carpa informativa en el recinto de la Magdalena en Santander y en La Lechera en Torrelavega, atendida por profesionales con formación y experiencia en adicciones y compartida con la Dirección General de Juventud. Se atiende al público asistente a los conciertos, desde la apertura de las puertas hasta una hora después del comienzo de cada concierto, realizando las siguientes actividades:



- Juegos con gafas simuladoras de alcoholemia: se realizan diferentes propuestas de juegos con pelotas, rotuladores y recorridos por el suelo con unas gafas que simulan diferentes grados de alcoholemia, experimentando así la sensación que produce el consumo de alcohol.
- Juegos de preguntas y respuestas con la aplicación Kahoot: se elaboran diferentes partidas dinámicas con contenidos sobre sustancias adictivas, adicciones sin sustancia, conductas preventivas, conductas de riesgo...

- En todas las interacciones que se realizan en la carpa se facilita información, tanto en las realizadas al poner en práctica los juegos como en otras en las que solamente se atiende al público, facilitando material de sensibilización.

En total se ha participado en 8 conciertos, atendiendo a más de 1200 personas.

ELABORACIÓN DE MATERIAL PREVENTIVO

Con el objetivo de transmitir información sobre el uso de videojuegos se elabora y edita, en colaboración con la Unidad de Investigación: Juego y Adicciones tecnológicas de la Universidad de Valencia, un folleto en el que se detallan los



beneficios de un uso responsable, las principales señales de alerta y algunas pautas generales para un uso adecuado, así como información sobre los recursos disponibles.

Se han editado 1000 ejemplares que se han distribuido en las actividades desarrolladas a lo largo del año.

ELABORACIÓN DE AGENDA-CALENDARIO “CUÍDATE”

Conscientes de que cualquier cambio en el estilo de vida puede tener impacto en la salud de la persona se ha elaborado un calendario/agenda para el año 2023 que se distribuirá en las actividades preventivas y de formación que se realicen, además de en la Consejería de Sanidad y en la Fundación Cántabra para la Salud y el Bienestar Social.



Con el lema, “Cuidate: está en tu mano”, cada mes se plantea un reto, una propuesta, para que cada persona haga un pequeño gesto de cuidado para mejorar su

salud: llevar una alimentación saludable, dejar de fumar, beber agua en lugar de alcohol o protegerse del sol son algunas de las propuestas recogidas. En el mes de enero el reto propuesto es “Deja el tabaco: ¡nunca es tarde!”.

ELABORACIÓN DE VÍDEOS INFORMATIVOS

Con motivo de la conmemoración del Día Mundial Sin Alcohol, el 15 de noviembre de cada año, y con el objetivo de difundir información veraz y contrastada sobre su consumo, su relación con el cáncer y el aumento de riesgo si se fuma se ha elaborado un vídeo de sensibilización que se ha colgado en la página web de la Consejería de Sanidad, en la de la Escuela Cántabra de Salud y se ha difundido en la página de Twitter de la Dirección General de Salud Pública, llegando a 997 impresiones.



INTERVENCIONES CON COLECTIVOS EN SITUACIÓN DE VULNERABILIDAD SOCIAL



Se mantienen reuniones con los mediadores sociales de la Asociación Plataforma Romanes para facilitar información sobre consumo de tabaco y nuevos productos y sobre cesación, dentro del proyecto de mediación en salud con la comunidad gitana. Además, se facilitan materiales como folletos de sensibilización y

presentaciones de power point.

MODIFICACIÓN LEGISLATIVA PROHIBIENDO FUMAR EN LAS PLAYAS DE CANTABRIA

Los espacios sin humo son apreciados por la mayor parte de la ciudadanía, tanto personas fumadoras, como no fumadoras, así se ha mostrado en diferentes estudios realizados y así se aprecia en la encuesta realizada este año en mayo en nuestra comunidad.

Se trabaja para avanzar en la sensibilización de la sociedad buscando más lugares donde no exista exposición a humo ambiental de tabaco y aerosoles y luchando para evitar la importante contaminación que generan los productos de tabaco en nuestros espacios naturales.

Con la *Ley de Cantabria 11/2022, de 28 de diciembre, de Medidas Fiscales y Administrativas* se modifica la regulación de la prohibición de fumar, incluyendo en el epígrafe a todas las playas ubicadas en el territorio de la Comunidad Autónoma de Cantabria.



ACTUALIZACIÓN DE LOS MATERIALES “APRENDIENDO A VIVIR SIN TABACO”

Continuando el trabajo iniciado en 2021, a lo largo del año 22, se ha trabajado en la actualización de los materiales “Aprendiendo a vivir sin tabaco”. Son una serie de cuadernos dirigidos a ayudar al paciente en su proceso de dejar de fumar, complementando el seguimiento realizado por los profesionales sanitarios.

REALIZACIÓN DE GRUPOS DE CESACIÓN TABÁQUICA DIRIGIDOS A PROFESIONALES 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 y sesiones grupales, realizándose seguimiento hasta el año de abstinencia.

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).

Grupo dirigido a personal de la Consejería de Sanidad

Se realizaron las valoraciones en febrero. Las seis primeras sesiones fueron presenciales, en el salón de actos de la Consejería de Sanidad, y las 2 siguientes se desarrollaron por teléfono de manera individual.

Se realizó la valoración a 9 personas, 8 mujeres y 1 hombre, iniciando el tratamiento 8.

La abstinencia a los 6 meses ha sido del 62%.

Grupo dirigido a personal del Hospital de Laredo

Se realizaron las valoraciones en septiembre a 11 personas, 8 mujeres y 3 hombre, iniciando el tratamiento todas ellas.

Tras tres meses de tratamiento, en los que se han celebrado seis reuniones grupales, permanece abstinentes el 82% del grupo.

ELABORACIÓN DE MATERIAL MOTIVADOR PARA DEJAR DE FUMAR

Con el objetivo de motivar a los pacientes en espera de cirugía, se elabora un folleto de información, en colaboración con el Grupo de trabajo para la aplicación de la Vía Clínica RICA de la Gerencia de Atención Especializada Áreas III y IV, incluyendo información general del proceso de dejar de fumar, recomendaciones concretas respecto al momento pre y post cirugía y algunos de los beneficios de dejar de fumar antes de una operación quirúrgica.

¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS DE CARA A LA INTERVENCIÓN?

¿POR QUÉ DEBO DEJAR DE FUMAR?
Dejar el tabaco y otros productos similares (incluidos los cigarrillos electrónicos) antes de una cirugía puede mejorar su recuperación.
Fumar aumenta el riesgo de padecer complicaciones pulmonares y respiratorias, retrasa la cicatrización y puede causar infecciones.

¿QUÉ PUEDO HACER SI QUIERO DEJAR DE FUMAR?
Pida apoyo en el hospital o en su centro de salud. Dejar de fumar con ayuda es más fácil. Solicite seguimiento e información sobre los fármacos disponibles.
Apóyese en su familia y sus amistades.
Rodéese de personas no fumadoras, en las primeras semanas le ayudará no tener el tabaco delante.
Piense en maneras de evitar aquello que le incita a coger un cigarrillo. Dedique tiempo a aprender a no fumar.
Las primeras semanas, evite situaciones que asocie al cigarrillo. Posponga algunas celebraciones y sustituya el café por otra bebida. Estos gestos sencillos le harán más llevaderos estos primeros días.
Busque actividades que le hagan disfrutar, mejor si son incompatibles con el tabaco, como hacer ejercicio o ir al cine. Tómese tiempo para usted y prémiese por cada día sin humo.

¿ES UNA BUENA OPORTUNIDAD PARA DEJAR DE FUMAR DE FORMA PERMANENTE?
Por supuesto, es una oportunidad fantástica.
Aproveche su convalecencia para ir rompiendo rutinas.
El hospital es un centro totalmente libre de humo, por lo que si le ingresan no podrá fumar. Este es un motivo más a tener en cuenta.

¿CUANTO TIEMPO ANTES DEBO DEJARLO?
Cuanto antes, mejor.
Si no dispone de mucho tiempo, incluso 12 o 24 horas pueden ser beneficiosas. En ese tiempo ya mejora el flujo sanguíneo.
Para mejorar la cicatrización de las heridas y la función pulmonar, se requiere alrededor de 1 mes.
En contra de lo que a veces se piensa, el estrés no aumenta si se deja el tabaco cerca de una intervención, en realidad no se modifica.

¿NO HE CONSEGUIDO DEJARLO, ¿QUÉ DEBERÍA HACER ANTES DE LA CIRUGÍA?
Deje de fumar, como mínimo, 12 horas antes de la operación.
No vuelva a fumar durante la primera semana tras la cirugía.

DEJAR DE FUMAR ANTE UNA CIRUGÍA

RED CÁNTABRA DE CENTROS SANITARIOS SIN HUMO

Creada en 2015 con el espíritu de conseguir unos centros sanitarios 100% libres de humo, que cumplan con la legislación, que garanticen una atención integral a las personas fumadoras y en los que los profesionales dispongan de los medios adecuados para realizar esta atención.

LABORES DE COORDINACIÓN

Las técnicas de la Fundación realizan, como parte del Comité Técnico de la Red Sin Humo, diferentes tareas:

- Gestión de las cuentas de correo electrónico de la Red Sin Humo;
- Recepción y organización de la documentación, tanto la enviada por los miembros de la propia red, como la relacionada con las redes nacionales y la red internacional;
- Enlace con la Red Global, realizando la traducción de los documentos que llegan en inglés.
- Auditoría anual, tras la recepción del cuestionario y para valorar el paso de nivel de los centros.
- Elaboración de materiales como hojas informativas o señalizaciones.

JORNADA TÉCNICA DE LA RED CÁNTABRA DE CENTROS SANITARIOS SIN HUMO

Se organizó una jornada de encuentro y formación en torno al tema “Proteger el medio ambiente: un motivo más para dejar de fumar” a la que asistieron alrededor de 100 profesionales.

Se realizaron dos ponencias, una a cargo del profesor de Farmacología Javier Ayesta Ayesta, hablando de cesación tabáquica y del cuidado del medio ambiente como motivo para dejar de fumar, en una sesión motivadora para los profesionales. La segunda estuvo a cargo de Felipe González Sánchez, delegado territorial de

SEOBirdLife en Cantabria, hablando del proyecto Libera y del impacto de las colillas como residuo más recogido en nuestro entorno cercano, destacando las playas.

¿ES ESTA LA HUELLA QUE QUIERES DEJAR?



Cada día se arrojan al medio ambiente 10 mil millones de colillas.



En las playas más limpias han recogido más de 20.000 colillas en España.



Los filtros caen al mar e contaminan el agua y el fondo marino.



Una colilla tiene muchos componentes tóxicos como plomo, arsénico, pesticidas y microplásticos.



Una sola colilla puede contaminar 50 litros de agua dulce.



Las colillas representan hasta el 40% de los objetos recogidos en la limpieza costera y urbana.

**PROTEGER EL MEDIO AMBIENTE
UN MOTIVO MÁS PARA DEJAR DE FUMAR**
31 DE MAYO, DÍA MUNDIAL SIN TABACO






La Consejería de Sanidad del Gobierno de Cantabria y el Ayuntamiento de Santander se complacen en invitarle al acto que tendrá lugar el 31 de mayo de 2022 Día Mundial Sin Tabaco, en el Centro Cívico Tabacalera, en Santander.

PROGRAMA

17:00-17:30h **Presentación**

D. Luis Gutiérrez Bardeci. Coordinador de la Red Cántabra de Centros Sanitarios sin Humo
D. Raúl Pesquera Cabezas. Consejero de Sanidad
Dña. Noemí Méndez Fernández. Concejala de Juventud, Educación y Salud

17:30-18:00h **Proteger el medio ambiente, un motivo más para dejar de fumar**

D. Fco. Javier Ayesta Ayesta. Profesor de farmacología. Director del Máster de Tabaquismo Universidad de Cantabria

18:00-18:30h **Colillas, un impacto ambiental infravalorado**

D. Felipe González Sánchez. Delegado Territorial de Cantabria de SEO/BirdLife

18:30-19:00h **Coloquio**

19:00-19:30h **Entrega de reconocimientos de la Red Cántabra de Centros Sanitarios Sin Humo**

Se ruega confirmación

En la jornada se realizó la entrega de reconocimientos de la Red, correspondiente a 2021. Cada año los centros realizan una autoevaluación de sus progresos cumplimentando un cuestionario elaborado por la Global Network For Tobacco Free Healthcare Services (GNTH). Según los resultados, alcanzan distintos niveles: bronce, plata y oro. Los niveles bronce y plata los concede la Red Cántabra tras una auditoría

Pesquera anima a los cántabros a luchar contra el tabaquismo y apostar por el derecho a la salud y a una vida sana



El consejero, tercero de derecha a izquierda, en el acto de entrega de los diplomas. (Foto: Carlos San Segundo)

El titular de Sanidad entrega los diplomas de la Red Cántabra de Centros Sanitarios sin Humo aprovechando la celebración del Día Mundial Sin Tabaco, que añade este año el motivo medioambiental como uno más para dejar de fumar

de las actuaciones realizadas por el centro y al nivel oro se opta mediante solicitud a la GNTH.

En esta ocasión, obtuvieron diploma de nuevos miembros la Zona Básica Gama y la Zona Básica Doctor Morante, el nivel bronce la Zona Básica Los Castros y el nivel plata la Zona Básica Saja-Cabuérniga.

15

GLOBAL NETWORK OF TOBACCO FREE HEALTH CARE CENTERS (GNTH)

Desde mayo del 2022, un miembro del equipo técnico de la Red Cántabra forma parte de la junta directiva de la GNTH.

Dentro de los grupos de trabajo de la GNTH, se participa en el de Comunicación.

Se ha asistido a reuniones periódicas a lo largo del año por videoconferencia.

GLOBAL NETWORK FOR TOBACCO FREE HEALTHCARE SERVICES

GOLD FORUM
Best practice presentation & Ceremony
Gold Forum Members 22

OUR CONFERENCE SPEAKERS:

EMMA DEL CASTILLO
"Tobacco cessation: encouraging professionals to act"
Master on tobacco addiction
Cantabria

CHI-WEI LIN/ WEI-CHIEH HUNG
"Digital tools for tobacco cessation: from case management to social media application"
Taiwan

EDWARD MURPHY
"GNTH SELF Audit Tool"
HSE Tobacco Free Ireland Programme

19.OCT.22
GLOBAL NETWORK CONFERENCE
Tools & Trainings
Online Conference
plus GOLD FORUM Event

19 • October • 2022
9am - 2PM CET

PRICE:
50 Euro
GOLD FORUM MEMBER free

REGISTRATION:
info@tobaccofreehealthcare.org

El 19 de octubre tuvo lugar la Conferencia que organiza la Global anualmente, en la que se entregaron los Gold Awards a los centros sanitarios que alcanzaron el nivel oro en el 2022.

Cantabria participó con la conferencia *Tobacco cessation: encouraging professionals to act* en la que se expuso como se había adaptado la formación en nuestra comunidad a las condiciones impuestas por la pandemia de Covid.

REALIZACIÓN DE INFORMES TÉCNICOS

Se realizan informes sobre diferentes temáticas, bien para valorar la viabilidad de algunas iniciativas, para poner en marcha actividades, ante noticias o cambios legislativos.

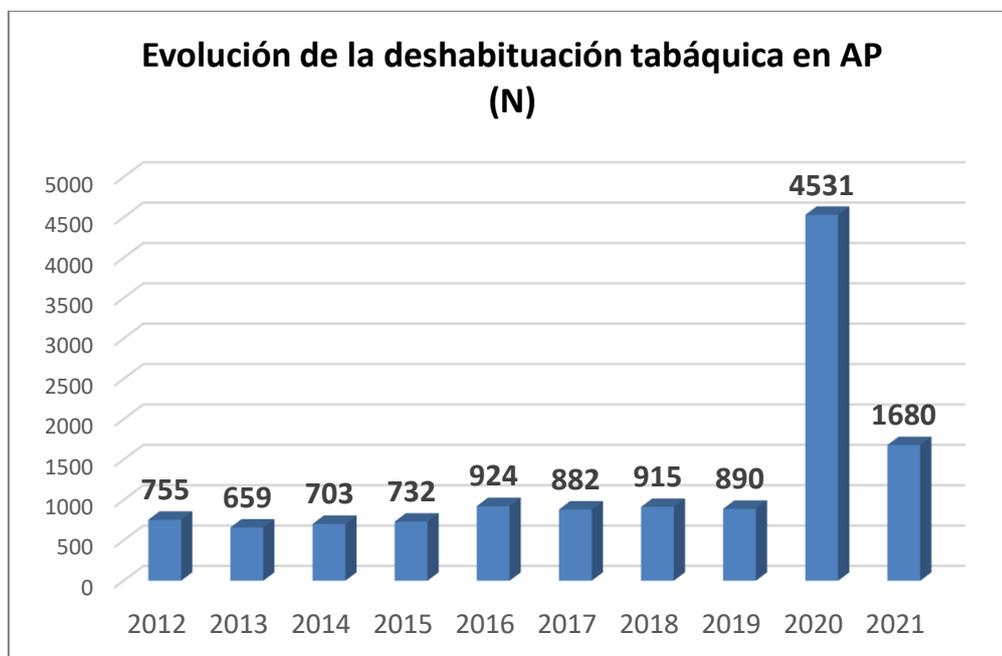
RECOGIDA Y EVALUACIÓN DE INDICADORES DEL PROGRAMA DE ABORDAJE DEL TABAQUISMO EN ATENCIÓN PRIMARIA

Cada año se extraen de la aplicación AP Cantabria los datos de los indicadores más relevantes en el abordaje del tabaquismo y se realiza un informe. En 2022 se elabora el informe con los datos extraídos a lo largo de 2021.

Algunos de los datos más relevantes recogidos son:

- Registro de consumo de tabaco en población >14 años: A lo largo del año 2021, se ha registrado el consumo de tabaco en el 9,4% de la población. Se ha producido un ligero aumento desde el año anterior.
- Fumadores >14 años. El 16,3% de las personas que tienen registrado su consumo son fumadoras (N= 8137), siendo el porcentaje superior en hombres (18,3%) que en mujeres (15%).
- Consejo a personas fumadoras >14 años: Se ha dado consejo para dejar de fumar solo a la mitad (50,9%) de las personas registradas como fumadoras durante el año 2021.
- Registro de exposición al humo ambiental de tabaco: Preguntar sobre la exposición al humo ambiental de tabaco, tanto a pacientes fumadores como no fumadores es una de las asignaturas pendientes, siendo el registro muy bajo desde la implantación del protocolo actual en 2010. Solo un 1% de los pacientes tienen cumplimentado este registro.
- Cesación tabáquica: Durante el año 2021, iniciaron tratamiento 1680 personas, un descenso importante respecto al año 2020, pero que dobla las cifras de años previos.

Estos dos últimos años han sido muy atípicos. En el año 2020, la financiación de fármacos supuso un importante efecto llamada durante los primeros meses del año, sin embargo, las inusuales circunstancias vividas en atención primaria y la retirada del Champix en el 2021 ha producido una disminución de las personas que intentan dejar de fumar.



- Datos de la Unidad de Deshabituación Tabáquica: Durante el año 2021, recibió 572 pacientes derivados tanto desde Atención Primaria como de especializada, 332 mujeres y 240 hombres.

De los pacientes derivados, iniciaron tratamiento 490, 284 mujeres (el 58%) y 206 hombres (el 42%). Solamente 6 pacientes no utilizaron tratamiento farmacológico.

El 66% de los pacientes recibieron prescripción de un fármaco financiado por el SNS y el 34% no cumplía los criterios de financiación.

La abstinencia a los 6 meses fue del 44% y al año del 41%.

RECOGIDA Y EVALUACIÓN DE INDICADORES DEL PROGRAMA DE ABORDAJE DEL CONSUMO DE ALCOHOL EN ATENCIÓN PRIMARIA

Este programa tiene por objetivos sensibilizar a la población general sobre los problemas del consumo de riesgo de alcohol, disminuir el consumo y los problemas asociados al mismo de la población atendida en los centros de Atención Primaria y mejorar la asistencia de las personas con problemas relacionados con el consumo de alcohol. Está basado en la identificación precoz de los consumidores de riesgo de alcohol.

Entre otras acciones, se lleva a cabo:

- Cribado del consumo de alcohol en los pacientes que acuden a las consultas de Atención Primaria. Para ello se ha incluido en el programa AP-Cantabria el cuestionario AUDIT, su versión abreviada AUDIT-C y preguntas sobre cantidad/frecuencia de consumo.
- Intervención que, dependiendo del nivel de consumo, puede ser: información, consejo, intervención breve o derivación a recursos específicos.

En 2022 se elabora el informe con los datos extraídos a lo largo de 2021.

Registro de consumo de alcohol

Durante el 2021 se registró el consumo de alcohol en el 2,9% de la población (N=15149) con más frecuencia en mujeres (3,1%) que en hombres (2,6%).

De las personas registradas, consumían alcohol el 11,5%, estando el consumo más extendido en hombres (19,5%) que en mujeres (5,2%).

Cuestionario AUDIT-C

Se ha pasado el cuestionario AUDIT-C a 2101 personas, el 0,4% de la población.

El 14,8% de las personas a las que se les ha realizado tienen un consumo de riesgo de alcohol, el 10,9% de las mujeres y el 18,7% de los hombres.

Cuestionario AUDIT

Se ha realizado el Audit a 10.529 personas, el 2% de la población, con más frecuencia a mujeres (el 2,3% de las mujeres) que a hombres (el 1,7%).

Como se observa en la tabla, la prevalencia de personas que nunca consumen alcohol, según sus respuestas al cuestionario, es casi el doble en mujeres que en hombres.

Todos los tipos de consumo son superiores en hombres que en mujeres. Es significativo que un tercio de la población mantenga un consumo de bajo riesgo de alcohol, mientras que se detectan pocas personas con consumo de riesgo ya que no se pregunta a la mayor parte de la población, y menos a hombres, cuando son los que parecen tener un consumo de riesgo o perjudicial en mayor proporción.

VALORACIÓN DEL AUDIT						
	Hombres		Mujeres		Total	
Abstemios	2352	54,50%	4510	72,60%	6862	65,20%
Consumo de bajo riesgo	1797	41,60%	1692	27,20%	3489	33,10%
Consumo de riesgo	137	3,20%	9	0,10%	146	1,40%
Consumo perjudicial	13	0,30%	1	0,01%	14	0,10%
Posible dependencia	15	0,30%	3	0,04	18	0,20%

Episodios de consumo de alcohol

Durante el año 2021, se han creado 352 episodios de alcohol, 269 en hombres y 83 en mujeres, aunque solo 35 de estos episodios tienen registrada la cantidad/frecuencia del consumo.

FORMACIÓN

La formación este año ha sido mixta, parte online, parte presencial; la pandemia ha potenciado el uso de herramientas digitales, facilitando la asistencia de los profesionales, tanto por tiempo como por distancia.

TEORÍA Y PRÁCTICA DEL ABORDAJE DEL TABAQUISMO (formación online)

El objetivo de esta formación es que los profesionales adquieran los conocimientos y las habilidades necesarias para realizar un adecuado abordaje del tabaquismo.

El curso va dirigido a médicos, psicólogos, enfermeras y fisioterapeutas del SCS y tiene una duración de 40 horas (7,8 créditos). Se organiza en dos módulos con contenido específico, cada uno de los cuales tiene una sesión presencial obligatoria y documentación de consulta. Se mantiene contacto constante con el alumnado a través de los foros.

En 2022 se acreditaron y realizaron dos ediciones de este curso.

La primera edición tuvo lugar del 7 de febrero al 10 de abril y la segunda del 26 de septiembre al 27 de noviembre (las sesiones presenciales correspondientes al primer módulo se desarrollaron por videoconferencia a través de la aplicación zoom, y las sesiones correspondientes al segundo, en la segunda edición, tuvieron lugar en el Salón de Actos de la Consejería de Sanidad).

PARTICIPANTES	1ª EDICIÓN	2ª EDICIÓN	TOTAL
Inscritos	77	66	143
Admitidos	64	62	126
Apto	29	35	64
No apto	24	18	42
Abandono	11	9	20

Del total de profesionales inscritos en la formación, un 57,1% pertenecen a la Gerencia de Atención Primaria y un 42,9% a los tres hospitales de Cantabria. Se mantiene la tendencia del 2021 del interés del personal de los hospitales en el abordaje del tabaquismo respecto a ediciones anteriores.

En la primera edición, la media de la valoración cuantitativa en cuanto a los objetivos, la metodología, la organización, la utilidad y las condiciones del aula virtual fue de 8,4 sobre 10. En cuanto a la valoración del profesorado, en cuanto a su capacidad para explicar con claridad, su relación con el alumnado y si ha facilitado la participación, la media fue de 8,7 sobre 10. Entre los comentarios del alumnado destacan los que se refieren a la metodología, que resultó amena, comentando la preferencia por recuperar las clases presenciales y la extensión del curso.

En la segunda edición, la media de la valoración cuantitativa en cuanto a los objetivos, la metodología, la organización, la utilidad y las condiciones del aula virtual fue de 8,8 sobre 10. En cuanto a la valoración del profesorado, en cuanto a su capacidad para explicar con claridad, su relación con el alumnado y si ha facilitado la participación, la media fue de 9,1 sobre 10. Entre los comentarios del alumnado, se valoran positivamente los vídeos del curso y los talleres especialmente los correspondientes al segundo módulo que es acerca de la aplicación práctica de los contenidos.

ABORDAJE DEL TABAQUISMO EN ATENCIÓN PRIMARIA. FORMACIÓN PARA RESIDENTES DE MEDICINA Y ENFERMERÍA

Continuando con la coordinación con la Unidad Docente Multiprofesional de Atención Familiar y Comunitaria del Servicio Cántabro de Salud se ha organizado un curso básico de abordaje del tabaquismo en Atención Primaria para residentes tanto de medicina como de enfermería.



PROGRAMA
25 de octubre
16:00-17:30 Tabaco y nuevas formas de consumo M ^a Emma del Castillo Sedano
17:30-19:00 El abordaje del paciente fumador: las 5 Aes Blanca M ^a Benito Fernández
19:19:30 Preguntas frecuentes
26 de octubre
16:00-17:30 Cambiando la conducta de fumar: herramientas psicológicas Blanca M ^a Benito Fernández
17:30-19:00 Herramientas farmacológicas M ^a Emma del Castillo Sedano
19:19:30 Preguntas frecuentes
27 de octubre
16:00-17:30 Preparación, mantenimiento y seguimiento en AP César Martínez Ruiz & Rosario Villota Hoyos
17:30-19:00 Trabajando en grupo César Martínez Ruiz & Rosario Villota Hoyos
19:19:30

El curso ha tenido lugar en horario de tarde, los días 25, 26 y 27 de octubre, en el Aula de formación de la Unidad Docente.

Se inscribieron 6 EIR y 6 MIR, todos dependientes de la Gerencia de Atención Primaria.

La valoración global del curso (cumplimiento de los objetivos, metodología, organización, documentación, grado de satisfacción) fue de 4,8 sobre 5. La valoración media del profesorado fue de 8,7 sobre 10.

SESIÓN CLÍNICA: “ALTERNATIVAS PARA DEJAR DE FUMAR EN EL 2022”

Los cambios en la disponibilidad de fármacos para dejar de fumar en el 2021, tanto financiados como no financiados, hizo necesario incidir en que la base del tratamiento

de la dependencia a la nicotina es de tipo conductual, siendo los fármacos un componente más del tratamiento, que se sustenta en la interacción terapeuta-paciente.

Otra circunstancia que se produjo en el 2022 fue la renovación de plantilla en los centros de salud, con numerosas sustituciones, en su mayoría sin experiencia previa en el abordaje del tabaquismo.

Por ello se organizaron sesiones dirigidas a todos los profesionales de los centros de salud de Atención Primaria para informar de los fármacos disponibles, de las condiciones de financiación establecidas por el Ministerio, del programa de deshabituación tabáquica existente en Cantabria y de los recursos formativos disponibles, con el objetivo de que todos los profesionales puedan responder adecuadamente a la solicitud de ayuda para dejar de fumar de sus pacientes.

Se organizaron sesiones clínicas en los 42 centros de salud de la Cantabria, 34 presenciales y 8 sesiones online a través de la plataforma Rainbow.

Los docentes fueron cuatro médicos con formación y experiencia en el abordaje del tabaquismo: Emma del Castillo, Luis Gutiérrez, Fernando Martín y Carmen Ramos.

Asistieron a las sesiones 661 profesionales la mayoría de los cuales eran profesionales de medicina y enfermería.

Las 157 personas que evaluaron la actividad la valoraron como de interés para su actividad profesional y consideraron adecuada la metodología docente empleada.

INVESTIGACIÓN

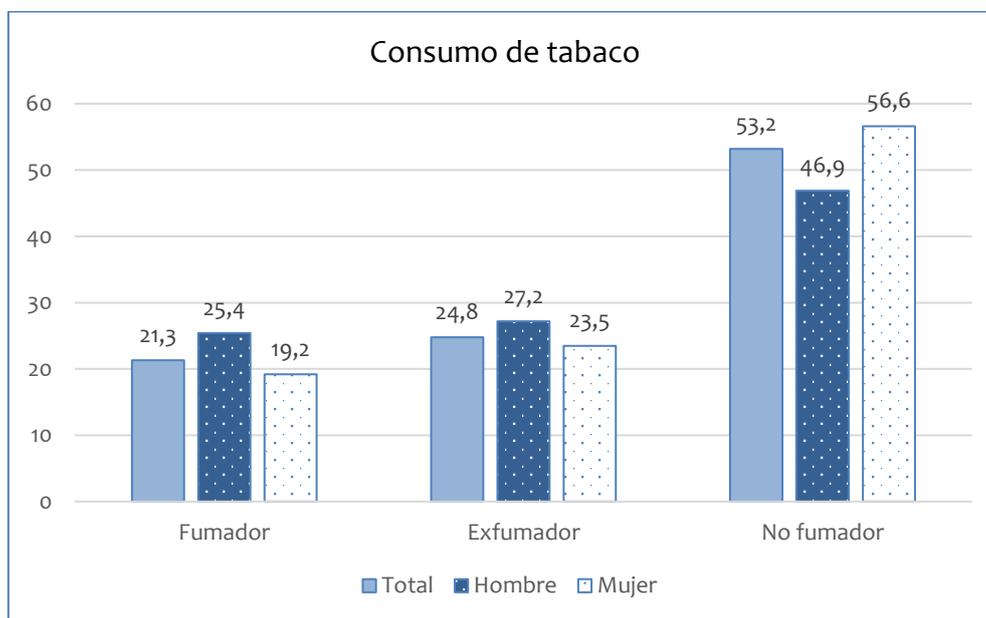
ESTUDIO DE OPINIÓN DE LA POBLACIÓN SOBRE ESPACIOS LIBRES DE HUMO DE TABACO

Encuesta de opinión sobre tabaco, medio ambiente y prohibición de fumar en espacios públicos abiertos en los que no está prohibido según Ley 28/2005, realizada con motivo del Día Mundial Sin Tabaco 2022. La encuesta se realizó, de manera anónima, en todos los centros sanitarios de la Comunidad y estuvo disponible online en las páginas web de la Consejería de Sanidad y de la Escuela Cántabra de Salud.

Se recogieron 1927 encuestas, de las cuales 1262 (65,5%) eran de mujeres y 650 (33,7%) de hombres. La edad media fue de 51,3 años.

Consumo de tabaco:

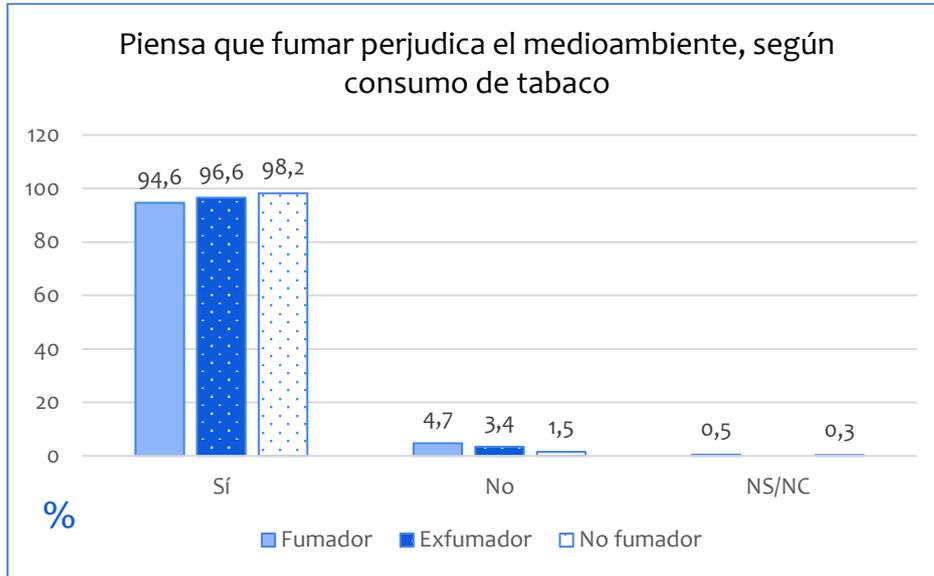
El 21,3% (411) de las personas encuestadas fuma, el 24,8% (478) son exfumadoras y el 53,2% (1025) son no fumadoras.



¿Sabe que fumar perjudica el medioambiente?

Opina que sí el 97% de la muestra (1870) y que no el 2,7% (51).

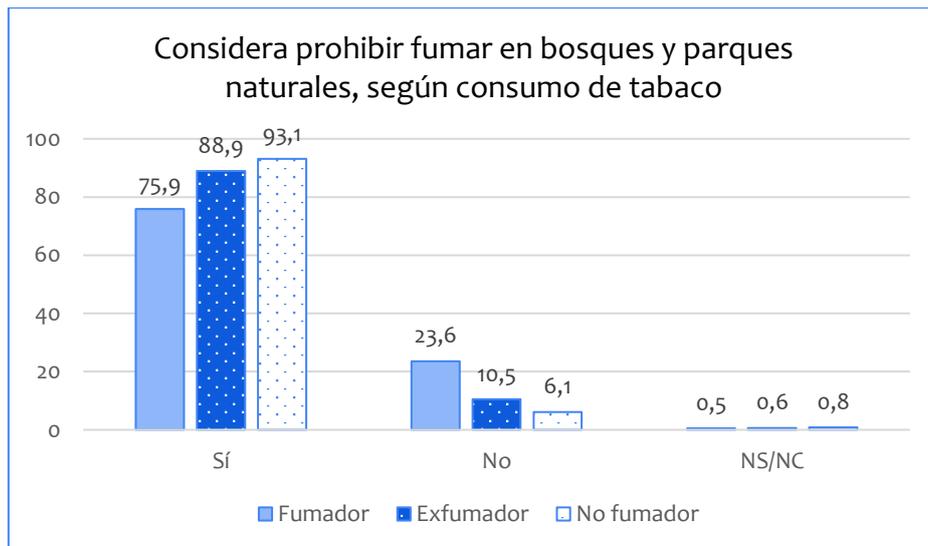
Según el consumo de tabaco, las personas no fumadoras son las que están más de acuerdo, seguidas por las exfumadoras; siendo las fumadoras las que menos lo piensan.



¿Considera que debería estar prohibido fumar en bosques y parques naturales?

Opina que sí el 88,3% de la muestra (1701) y que no el 11% (211).

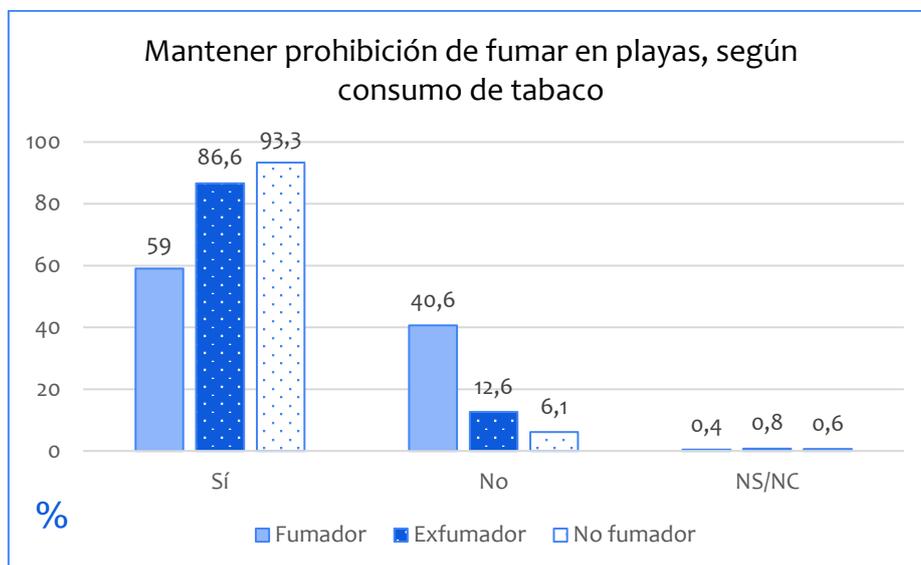
Según el consumo de tabaco, las personas que más apoyan la prohibición son quienes no fuman, y las que menos las que fuman.



¿Le parece bien que se mantenga la prohibición de fumar en las playas?

Opina que sí el 84,2% de la muestra (1622) y que no el 15,1% (292).

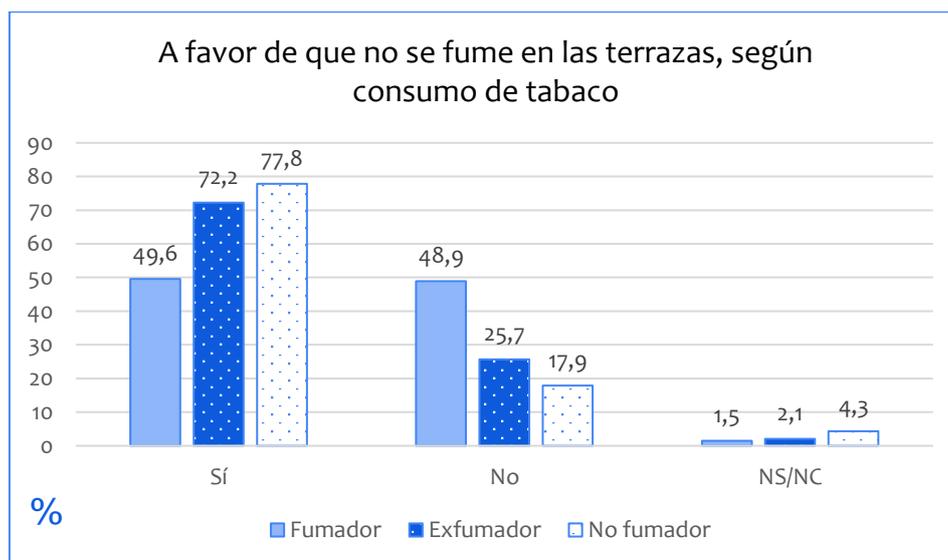
Según el consumo de tabaco, quienes no fuman son los que más apoyan la prohibición, seguidos de cerca por los exfumadores y con el menor apoyo por parte de quienes fuman.



¿Está de acuerdo con que no se fume en las terrazas?

Opina que sí el 70,5% de la muestra (1358) y que no el 26,4% (509).

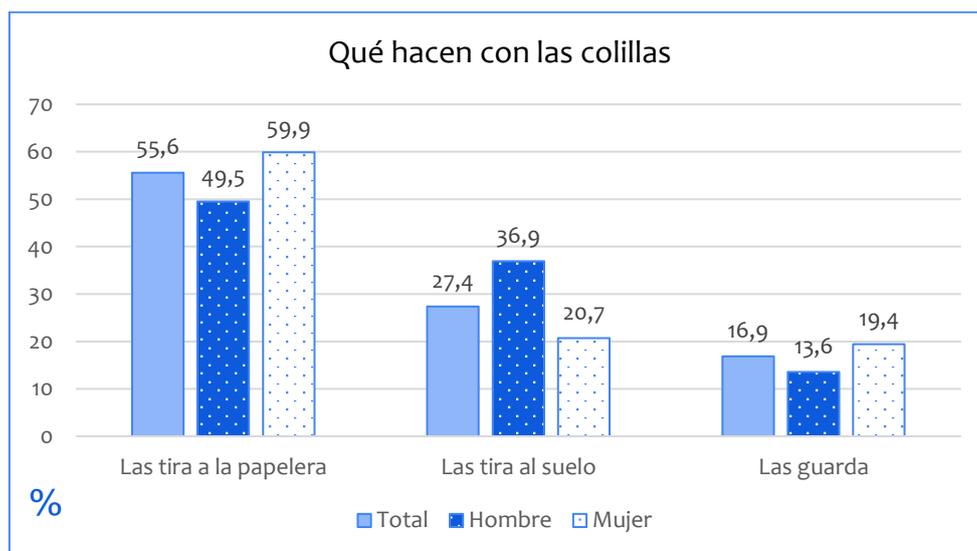
Según el consumo de tabaco, quienes no fuman son las personas que más apoyan la prohibición, siendo las fumadoras quienes menos la apoyan.



¿Qué hace con las colillas?

De las 514 personas que contestaron, el 27,4% las tira al suelo (141), 55,6% las tira a la papelerera (286) y un 16,9% dice que las guarda.

Las mujeres contestan que las tiran al suelo con menos frecuencia que los hombres (20,7% vs 36,9%, y las guardan o tiran a la papelerera con más frecuencia (19,4% vs 13,6% y 59,9% vs 49,5%).



¿Sabe cuáles de estos componentes se encuentran en las colillas?

Se les preguntó sobre una serie de componentes presentes en las colillas para saber el grado de información: microplásticos, arsénico, plomo, pesticidas.

Para las 1633 personas que contestaron la pregunta, el componente más conocido fue el arsénico, seguido por plomo, microplásticos y pesticidas, con respuestas similares en hombres y mujeres.

Conclusiones:

La mayoría de las personas encuestadas considera que fumar perjudica el medio ambiente (97%), estando mayoritariamente a favor de prohibir fumar en espacios al aire libre como bosques y parques naturales (88,3%), playas (84,2%) y terrazas (70,5%).

No hay apenas diferencia entre hombres y mujeres, pero sí influye el consumo de tabaco, siendo los no fumadores quienes están a favor de la prohibición de fumar en espacios naturales en más del 90%, disminuyendo al 78% cuando se trata de terrazas. Apoyo muy similar muestran las personas exfumadoras, con un apoyo superior al 85% a la prohibición en bosques y playas y mayor del 70% en terrazas. Las personas fumadoras, aunque no en proporción tan alta, también apoyan la prohibición, 3 de cada 4 en espacios naturales y la mitad cuando se trata de las terrazas.

El 30% de las personas fumadoras declaran que tiran las colillas al suelo, y siendo una importante fuente contaminante, solo el 58% de los que respondieron sabe que están compuestas de microplásticos, siendo una de las principales fuentes de contaminación en nuestras playas.