



XXXI Congreso de la
SoMaMFyC



PLIS PLAS

ABORDAJE AL TABAQUISMO

M^a Encarnación Serrano Serrano

En representación GAT

SoMaMFyC

PLAN INTEGRAL PARA LA PREVENCIÓN Y CONTROL DEL TABAQUISMO (PIT). 2024-2027

5-4-2024 MS+CCAA aprueban el PIT 2024-27

¿QUÉ ES?

ESTABLECE: PLANES, ACCIONES, ESTRATEGIAS PARA: PROTEGER A LAS PERSONAS Y A SU ENTORNO

¿QUIÉN PARTICIPA?

MS, CCAA, Ayuntamientos, Técnicos, Sociedades Científicas.

Objetivo principal

Reducir la prevalencia del consumo de tabaco y productos relacionados y de la exposición ambiental a sus emisiones.

Objetivos específicos

1. Prevenir el inicio del consumo de tabaco y productos relacionados*
2. Fomentar el abandono del tabaquismo y facilitar la ayuda para dejar de fumar
3. Reducir la exposición ambiental a las emisiones de tabaco y productos relacionados en espacios públicos y privados, así como la huella ecológica
4. Promover la investigación aplicada y la monitorización en el control del tabaquismo
5. Potenciar la coordinación y el establecimiento de alianzas

Productos relacionados*: e-cig +/- nicotina, hierbas, productos con nicotina natural o sintética, todo lo que emule fumar

CERO EMISIONES TAMBIÉN EN TUS PULMONES

XXV SEMANA
SIN HUMO

DEL 25 AL
31 DE MAYO
DE 2024



EN TU CENTRO
DE SALUD TE
PODEMOS AYUDAR
A DEJAR DE FUMAR

@rebuka-elizangi

Participantes: 11.774

Fuman: 13,6%. 8,1% diario ↔ 5,5% ocasional

M: 13,1% ↔ H: 13,6%

AVANCES PARA AMPLIAR

ESPACIOS SIN HUMO

91.7 %

A favor de ampliar la legislación
de espacios libres de humo



► El dato supera al obtenido en las dos ediciones anteriores de la Semana Sin Humo, 85,6% y 90,9%, respectivamente.

A favor de prohibir fumar en...



71,9 %
Terrazas de
restauración



70.4 %
Parada
autobús



63,4 %
Playas



81.9 %
Centros
educativos



62.8 %
Interior
vehículos

⚡ ALERTA SOBRE EL

CONSUMO ENTRE JÓVENES ⚡



de 14 a 18 años
12.9 % Fumador



En menores de 14 a 18 años, un 6,6% vapean; cuando la media de vapeo, a partir de los 25 años, es de 1,5%; por lo tanto, los menores consumen 4 veces más e-cig que la media (cuando no deberían ni poder comprarlos).

► Los menores se hacen adictos a la nicotina con el e-cig con más frecuencia que con el cigarrillo convencional.

► El 45% de los que vapean también consumen cigarrillos convencionales (consumo dual), lo que indica que el e-cig no sustituye al cigarrillo convencional y aumenta el riesgo en muchos casos.

6.6 %
Vaper/e.cig



2.2 %
Cachimba



5 %
Cigarrillo



PREVALENCIA DE NUEVAS FORMAS DE CONSUMO DE TABACO Y NICOTINA EN ESTUDIANTES DE GRADO EN MEDICINA DE LA UNIVERSIDAD DE ALCALÁ



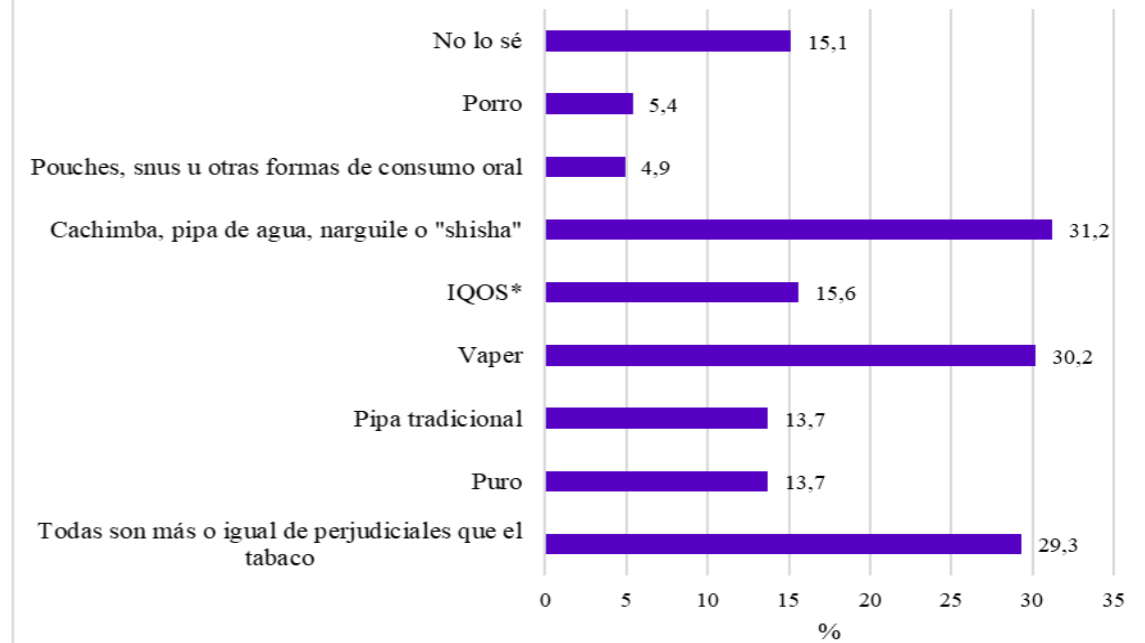
Autora: Andrea Ávalos Valera

Tutora: Dra. M^a Encarnación Serrano Serrano

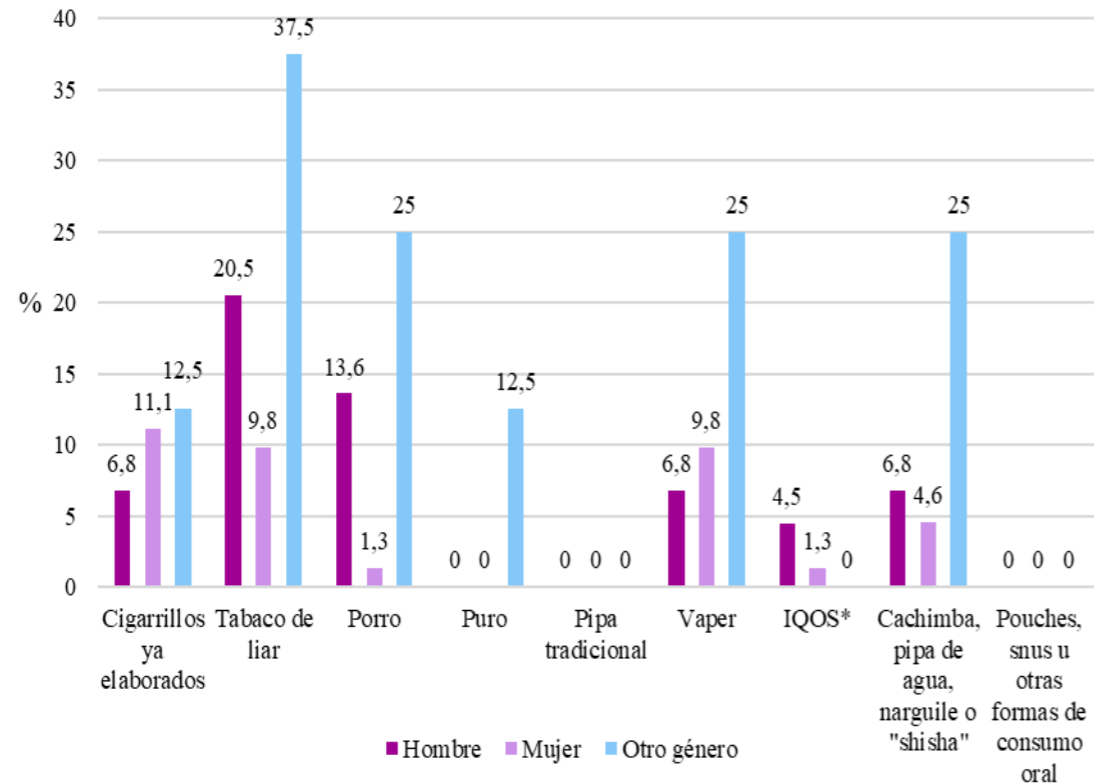
OBJETIVO PRINCIPAL: prevalencia nuevas formas de consumo
OBJETIVO SECUNDARIO: conocimientos y creencias

Participantes: 205. Edad media: 21 a.
Fuman: 25%. 7% diario ↔ 18% ocasional
M: 22% ↔ **H:** 34% ↔ **Otros:** 37,5%

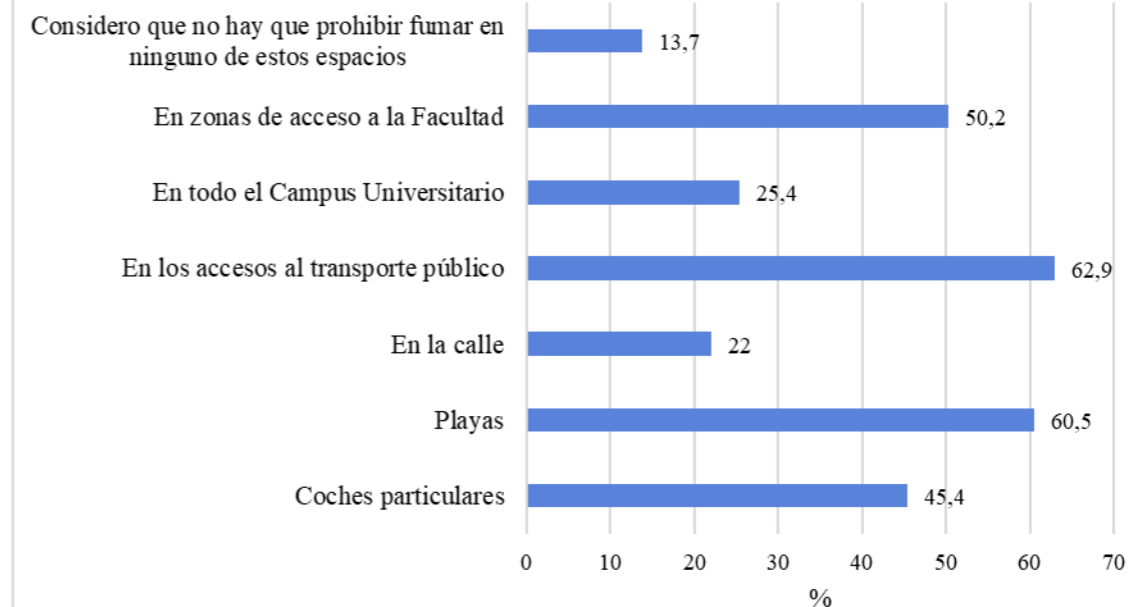
Formas de consumo menos perjudiciales que el tabaco



Formas de consumo de tabaco y nicotina según el género



Espacios libres de humo



GUIA DE BOLSILLO PARA EL TRATAMIENTO DEL TABAQUISMO Y PRODUCTOS RELACIONADOS. SemFYC. 2024



PRINCIPALES NOVEDADES DE LA GUÍA

- ✓ **Título** señala *tabaco y productos relacionados*.
- ✓ Amplía **A1**: *¿consume actualmente algún tipo de tabaco, incluidos e-cigarrillos, dispositivos de vapeo, o tabaco calentado?*
- ✓ Incluye **nuevos fármacos** de 1ª línea para el tratamiento: *Citisina-Citisiniclina*.
- ✓ **Intervención breve**: *estrategia de las 3Aes*.
Very Brief Advise: Averiguar, Aconsejar, Actuar.
- ✓ Informa sobre **nuevas formas de consumo de tabaco y la nicotina**.
- ✓ Añade información sobre **e-cigarrillos, pipa de agua, tabaco calentado**.

TRATAMIENTO CON FÁRMACOS: CITISINA

Nuevas tablas de la Guía de Bolsillo para el Tratamiento del Tabaquismo y Productos Relacionados. SemFYC.

Fármacos	Citisina/citisiniclina		
Presentaciones	Comprimidos de 1,5 mg		
Dosis/duración	Días de tratamiento	Dosis recomendada	Dosis diaria máxima
	Días 1-3	1 comprimido cada 2 horas	6 comprimidos
	Días 4-12	1 comprimido cada 2,5 horas	5 comprimidos
	Días 13-16	1 comprimido cada 3 horas	4 comprimidos
	Días 17-20	1 comprimido cada 5 horas	3 comprimidos
	Días 21-25	1-2 comprimidos al día	Hasta 2 comprimidos
Instrucciones	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Dejar de fumar como máximo el 5.º día de tratamiento ▶ Acompañar dando apoyo psicológico y hacer seguimiento 		
Efectos adversos	Trastornos gastrointestinales, aumento de apetito, aumento de peso, mareos, irritabilidad, cambios de humor, ansiedad, trastornos del sueño, cefaleas		
Contraindicaciones	Angina inestable, antecedentes de infarto de miocardio reciente (4 semanas), arritmias con relevancia clínica, antecedente reciente de accidente cerebrovascular, embarazo y lactancia. Evitar su uso con medicamentos tuberculostáticos		
Precauciones	Cardiopatía isquémica, insuficiencia cardíaca, hipertensión, feocromocitoma, aterosclerosis y otras vasculopatías periféricas, úlcera gástrica y duodenal, enfermedad por reflujo gastroesofágico, hipertiroidismo, diabetes y esquizofrenia. Insuficiencia renal y hepática		

Camarelles F, Barchilon V, Clemente L, Iglesias JM, Martin C, Minué C, et al. Guía de bolsillo para el tratamiento del tabaquismo y productos relacionados. Barcelona: semFYC; 2024. Disponible en: semanasinhumos.es

GUIA PARA HABLAR SOBRE e-CIGARRILLO EN CONSULTA

Nuevas tablas de la Guía de Bolsillo para el Tratamiento del Tabaquismo y Productos Relacionados. SemFYC.

<p>Recomendaciones</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Enfatizar la importancia de que el objetivo es el completo abandono del consumo de productos con o sin nicotina ▶ Recomendar el uso de terapias que han sido aprobadas para ayudar a dejar de fumar y que son seguras y efectivas ▶ Las y los profesionales de la sanidad deberían estar preparados para conversar con sus pacientes sobre el uso de cigarrillos electrónicos (pros y contras) a los pacientes cuando les preguntan sobre ellos
<p>Puntos para incluir en una conversación con una persona que pregunta sobre cigarrillos electrónicos</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Los cigarrillos electrónicos calientan un líquido produciendo un aerosol que difiere del producido cuando se quema tabaco ▶ Los cigarrillos electrónicos pueden o no contener nicotina y distintos productos químicos añadidos, incluidos propilenglicol, glicerina y saborizantes, que pueden ser peligrosos para la salud ▶ Debido a que no queman tabaco, los cigarrillos electrónicos exponen a la persona consumidora a menores niveles de componentes tóxicos si se comparan con cigarrillos convencionales. Menores niveles de tóxicos no necesariamente se corresponden con inocuidad ▶ Se supone que los cigarrillos electrónicos son menos dañinos que los cigarrillos de quemar a corto plazo, pero los efectos sobre la salud de su consumo a largo plazo son inciertos ▶ Los cigarrillos electrónicos no son un producto aprobado para dejar de fumar ▶ Los cigarrillos electrónicos varían considerablemente en su diseño, los líquidos que contienen y presencia de nicotina y otros productos tóxicos
<p>Si la persona fumadora elige usar cigarrillos electrónicos, dar un consejo basado en los estudios científicos</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Evitar el uso dual de cigarrillos electrónicos y cigarrillos convencionales ▶ El objetivo es el abandono completo de todos los productos del tabaco, dado que no sabemos los efectos a largo plazo sobre la salud ▶ Después de dejar de fumar cigarrillos combustibles, el objetivo debe ser abandonar el uso de cigarrillos electrónicos ▶ Tenga en cuenta las instrucciones de uso. Elija dispositivos que sean seguros para evitar intoxicaciones por nicotina si se consumen accidentalmente por niños o niñas. Siga las instrucciones para el mantenimiento del dispositivo, recarga de la batería y almacenamiento para evitar el riesgo de explosión ▶ Evitar usar cigarrillos electrónicos si hay personas cerca, especialmente niñas o niños y embarazadas

Camarelles F, Barchilon V, Clemente L, Iglesias JM, Martin C, Minué C, et al. Guía de bolsillo para el tratamiento del tabaquismo y productos relacionados. Barcelona: semFYC; 2024. Disponible en: semanasinhumo.es

Intervención psicosocial: objetivos → que la persona fumadora conozca su adicción, modifique su comportamiento y desarrolle habilidades

Nuevas tablas de la Guía de Bolsillo para el Tratamiento del Tabaquismo y Productos Relacionados. SemFYC.

- ▶ Pensar en las dificultades para dejar de fumar, sobre todo las primeras semanas, incluyendo los síntomas de abstinencia (anexo I y tabla 6)
- ▶ Pensar y escribir las razones para dejar de fumar y también las razones por las que se fuma
- ▶ Desautomatizar la conducta de fumar: durante unos días registrar todos los cigarrillos que se fuman, las circunstancias en las que se fuman, la importancia que se les da y una posible manera de afrontar esas circunstancias sin cigarrillos. Permite identificar situaciones de riesgo de volver a fumar
- ▶ Calcular el dinero que se gasta en fumar y planear usarlo en algo que apetezca desde hace tiempo
- ▶ Hacer que fumar le sea un poco más difícil: no fumar en algunos sitios donde lo haga habitualmente; cambiar de marca de tabaco; ir sin tabaco y sin mechero; no aceptar cigarrillos de nadie
- ▶ Buscar apoyo para dejar de fumar en el entorno familiar, laboral y social
- ▶ Enseñar técnicas de relajación sencillas y realizar algún ejercicio suave
- ▶ Consejos para el día D: pensar solo en el día concreto: «Hoy no voy a fumar», repasar frecuentemente sus motivos para dejar de fumar. Masticar chicle sin azúcar, tener algo en las manos (como un bolígrafo), cuidar la alimentación (eliminar durante los primeros días la ingesta de café y alcohol; beber zumos naturales; comer verduras, frutas y pan integral; evitar el picoteo, sobre todo embutidos, frutos secos y dulces)
- ▶ Dar un folleto-guía con estos y otros consejos prácticos. Podemos descargarlo en <https://bit.ly/consejosparadejardefumar>

Recomendaciones para paliar el síndrome de abstinencia (máximo durante la primera semana y va disminuyendo hasta desaparecer)

Nuevas tablas de la Guía de Bolsillo para el Tratamiento del Tabaquismo y Productos Relacionados. SemFYC.

Síntomas	Recomendaciones
Deseo muy fuerte de fumar o <i>craving</i>	<p>Sepa que cede en pocos minutos y que con el tiempo será cada vez menos intenso y frecuente. Piense en otra cosa, recuerde los motivos por los que quiere dejar de fumar</p> <p>Respirar profundamente tres veces seguidas o intentar otras técnicas de relajación. Si puede, aléjese de la situación que le está provocando la necesidad de fumar</p> <p>Mastique chicle sin azúcar o coma algo bajo en calorías</p>
Insomnio	Evitar el café y las bebidas con cafeína. Tomar infusiones relajantes (tila, poleo) Hacer más ejercicio. Intentar técnicas de relajación.
Cefalea	Ducha o baño templado. Intentar técnicas de relajación básicas
Estreñimiento	Tomar una dieta rica en fibra, beber mucha agua
Dificultad de concentración	No exigir un alto rendimiento durante 1 o 2 semanas. Evitar bebidas alcohólicas
Nerviosismo	Caminar, hacer más ejercicio, tomar un baño de agua templada, intentar técnicas de relajación. Evitar café y bebidas con cafeína
Cansancio	Aumentar las horas de sueño y descanso
Apetito, ansiedad por la comida, picoteo	Beber mucha agua, infusiones y zumos que no engorden. Vigilar la ingesta de azúcares refinados (pastelería), grasas y otros alimentos ricos en calorías. Hacer ejercicio

Camarelles F, Barchilon V, Clemente L, Iglesias JM, Martin C, Minué C, et al. Guía de bolsillo para el tratamiento del tabaquismo y productos relacionados. Barcelona: semFYC; 2024. Disponible en: semanasinhumo.es

IDEAS PARA LLEVAR

1. El PIT establece legislación de medidas sanitarias para atender a fumadores, prevenir el inicio en el consumo y proteger entornos saludables libres de humo de tabaco y nicotina.
2. Jóvenes y nuevas formas de consumo de tabaco y nicotina son objetivo de la industria que, para generar adicción de por vida, utiliza marketing depredador, urge normativa sólida que proteja su salud presente y futura.
3. Actualizaciones de herramientas útiles y prácticas como, la “*Guía de Bolsillo para el Tratamiento del Tabaquismo y Productos Relacionados de la SemFYC*”, son necesarias y, ayudan a las personas a dejar de fumar.



XXXI Congreso de la
SOMaMFyC



GRACIAS

M^a Encarnación Serrano Serrano
En representación GAT-SoMaMFyC
gestabac@gmail.com