

NOTA DE PRENSA

Madrid, 21 de mayo de 2015

Dejar el tabaco es cuatro veces más fácil si se acompaña de asesoramiento profesional

- La Sociedad Española de Farmacia Familiar y Comunitaria (SEFAC), en colaboración con la compañía biomédica Pfizer, ha editado una serie de vídeos, disponibles en www.sefac.tv, con distintos consejos de especialistas de distintas sociedades científicas para luchar contra el tabaquismo.
- Esta acción se enmarca dentro del programa *CESAR*, destinado a impulsar el servicio de cesación tabáquica en las farmacias comunitarias españolas. SEFAC también ha editado una serie de recomendaciones dirigidas a la población fumadora y que los farmacéuticos podrán aplicar con sus pacientes.
- La semana que viene se celebran distintos actos con motivo del Día Mundial sin Tabaco, a los que SEFAC y Pfizer quieren sumarse con esta iniciativa.

Dejar de fumar es uno de los principales deseos de las personas fumadoras. De hecho, los especialistas indican que uno de cada tres fumadores quiere dejar el tabaco. Sin embargo, para alcanzar este objetivo es muy importante apoyarse en la ayuda que pueden aportar los profesionales sanitarios, pues de este modo se multiplican las posibilidades de éxito. Al igual que la meta de subir una montaña, los profesionales sanitarios explican que este proceso se puede afrontar con diferentes motivaciones y distinta preparación y herramientas. Para ayudar a los fumadores a conseguir con éxito este objetivo, la **Sociedad Española de Farmacia Familiar y Comunitaria (SEFAC), con la colaboración de la compañía biomédica Pfizer**, ha realizado una serie de vídeos con consejos y recomendaciones de distintos especialistas en la materia.

Estos vídeos están disponibles en www.sefac.tv y en ellos han participado, además de SEFAC, **profesionales sanitarios de las sociedades científicas de médicos de atención primaria Semergen y semFYC, de Neumología y Cirugía Torácica (SEPAR) y de especialistas en tabaquismo (SEDET)**. Los vídeos abordan distintos aspectos útiles para mejorar el abordaje de este problema de salud, desde las motivaciones para dejar el tabaquismo hasta las actuaciones necesarias para conseguirlo, pasando por mensajes sobre la edad de inicio, la importancia de una atención individualizada, etc.

En opinión de la doctora **María Jesús García Blanco, presidenta de la Sociedad Española de Especialistas en Tabaquismo (SEDET)**, “se ha demostrado que la fórmula con mayores probabilidades para dejar de fumar con éxito es la ayuda del profesional sanitario que facilitará las herramientas necesarias, bien sea medicamentos o apoyo psicológico, que el fumador precisa. Al igual que para

escalar, una montaña hacen falta unas buenas botas, agua y provisiones. Para dejar de fumar con éxito, también tenemos que contar con los instrumentos que nos van a ayudar en este proceso”. Y añade “los fumadores que eligen dejar de fumar solos, pierden oportunidades de conseguir su objetivo”.

José Luis Díaz-Maroto, coordinador del Grupo de Tabaquismo de Semergen, corrobora esta opinión y asegura que cada vez más fumadores solicitan ayuda para dejar de fumar, pues “las posibilidades de éxito en el proceso de cesación tabáquica aumentan por cuatro cuando se acude a un profesional sanitario”.

En esta línea, **Jesús C. Gómez**, presidente de SEFAC, apunta que “todos los fumadores interactúan al menos una vez al año con un profesional sanitario, y la mayoría de ellos se plantean dejar de fumar en algún momento por lo que la cesación tabáquica exige una actuación coordinada por parte de todos los especialistas implicados y que trabajemos mediante protocolos estandarizados”.

MOTIVACIONES

Respecto a las distintas motivaciones para dejar de fumar, **la salud es la principal y tras ella destaca el factor económico**. Sin embargo, como señala la doctora **Ana M^a Furió, coordinadora del Grupo de Abordaje de Tabaquismo de la semFYC**, “cada fumador tiene su propia motivación que le empuja a dejar de fumar. Por ejemplo, hace unos meses tuvimos un paciente que había sufrido un infarto de miocardio pero eso no fue suficiente motivo para dejar de fumar. Lo que generó un cambio es que su nieto se apartara de él para darle un beso porque decía que olía mal”.

En España, se estima que **en España un 24 por ciento de la población fuma y el dato más preocupante es el inicio en este hábito, entre los 13 y 14 años**. Esto hace, según explica Díaz-Maroto, que un 80 por ciento se haga adicto a la nicotina antes de los 18 años. Para el doctor **Segismundo Solano, coordinador del Área de Tabaquismo de SEPAR**, “es fundamental que todos, y sobre todo los fumadores, reconozcan que el tabaquismo es una enfermedad, una adicción no una debilidad y que por tanto, hay que tratarla como tal”

PROGRAMA ‘CESAR’

La difusión de estos vídeos se enmarca dentro del programa CESAR, que SEFAC desarrolla también con la colaboración de Pfizer para impulsar la prestación del servicio de cesación tabáquica en las farmacias comunitarias españolas, mediante la formación y la capacitación de los farmacéuticos comunitarios en tabaquismo. En la actualidad, más de un centenar de farmacéuticos de toda España ya están capacitados por este programa para ayudar a dejar de fumar a la población. Este programa consta de tres fases (formación online acreditada, talleres presenciales y registro de casos clínicos).

Además, SEFAC ha puesto a disposición de los farmacéuticos el primer ***Documento de intervención en cesación tabáquica en la farmacia comunitaria realizado con la colaboración de los profesionales médicos***, con el objetivo de que el abordaje del tabaquismo se haga desde una perspectiva multidisciplinar en beneficio de los pacientes.

FICHAS DE RECOMENDACIONES

Para completar este conjunto de acciones, con las que SEFAC y Pfizer quieren sumarse a los actos que se celebrarán la semana próxima con motivo del Día Mundial sin Tabaco (31 de mayo), SEFAC también ha diseñado una serie de fichas prácticas que ayuden a los farmacéuticos a dejar de fumar a la población.

Estas fichas que pueden consultarse en www.sefac.org/documentos, y que los farmacéuticos que lo deseen pueden tener a su disposición en las farmacias, incluyen recomendaciones como, por ejemplo:

- **Dejar de fumar es posible**, ya que existen tratamientos eficaces que permiten controlar la dependencia física a la nicotina en poco tiempo.
- No hay que desanimarse si no se consigue dejar de fumar a la primera, pues **muchos fumadores necesitan varios intentos y las recaídas no deben considerarse un fracaso**, sino un avance hacia el abandono definitivo.
- Conozca los verdaderos motivos por los que se fuma para mejorar el abordaje del abandono.
- Si quiere dejar de fumar, dígalo en su entorno, busque ayuda profesional y fije una fecha para dejar de fumar en los tres meses siguientes.
- Si le han recetado un tratamiento, siga las instrucciones y consulte las dudas con los profesionales sanitarios y no abandone el tratamiento por su cuenta.
- No todos los tratamientos ni todos los fumadores son iguales, por tanto un tratamiento individualizado, con un buen cumplimiento y un seguimiento adecuado son las mejores garantías de éxito.
- Al abandonar el tabaco se gana en agilidad, resistencia física, mejora la piel y se despierta el sentido del olfato y del gusto.
- Para superar la dependencia es recomendable seguir algunos consejos como llevar un horario de comidas regular, sin productos asociados al tabaco como el café o el alcohol; beber líquido abundante, aumentar el ejercicio físico aeróbico (caminar), tener las manos ocupadas y evitar los ambientes con humo.

Sobre SEFAC

Constituida en marzo de 2001, la Sociedad Española de Farmacia Familiar y Comunitaria (SEFAC) es una asociación científica y profesional de ámbito nacional con más de 3.000 asociados y diez delegaciones que tiene como objetivo prioritario profundizar en la cartera de servicios asistenciales de la farmacia comunitaria y convertirse en un interlocutor científico de referencia del farmacéutico comunitario con las distintas administraciones y con el resto de las profesiones sanitarias. Más información en www.sefac.org.

Para más información, contactar con Mario Vaillo en mvaillo@sefac.org o en los teléfonos 691 763 892 y 91 522 13 13.

