

NOTA DE PRENSA

Madrid, 17 de enero de 2011



Carretas, 14 7º C1 28012 Madrid Tel. 915 221 313
Fax 914 354 888 sefac@sefac.org www.sefac.org

Ser realista, estar motivado y saber solicitar ayuda sanitaria son las principales herramientas para ganar la batalla contra el tabaco

- En España fuman habitualmente más de 13 millones de personas, la mitad de las cuales querrían dejar de fumar. Sin embargo, sólo un 10% de quienes lo intentan sin un tratamiento con medicamentos lo consiguen.
- Los problemas de salud producidos por el tabaco son responsables del 15% del gasto sanitario total. Un fumador de 20 cigarrillos diarios gasta, anualmente, más de 1.600 euros. Sin embargo, un tratamiento eficaz para dejar de fumar dura tres meses y cuesta lo mismo que un paquete diario.
- SEFAC dedica la entrega de enero de su campaña *Recomendaciones a la población* a ofrecer consejos para dejar de fumar con éxito mediante una ficha que se distribuirá en farmacias de toda España gracias a la colaboración de Pfizer.

El año 2011 ha arrancado con la entrada en vigor de una nueva ley acerca del tabaquismo que, entre otras consecuencias inmediatas, está **aumentando sensiblemente el número de consultas que se reciben en la farmacia comunitaria** procedentes de personas interesadas en que un profesional sanitario les ayude a lanzarse al abandono de este hábito. Por esta razón, y con el objetivo de ayudar al farmacéutico en su misión de concienciar a los pacientes de la importancia de dejar de fumar, la **Sociedad Española de Farmacia Comunitaria (SEFAC)** dedica la entrega de enero de su campaña *Recomendaciones SEFAC a la población* a ofrecer unos sencillos consejos fáciles de seguir y que pueden ayudar mucho ante la deshabituación.

Fumar es una enfermedad crónica de tipo adictivo caracterizada por una **dependencia a la nicotina capaz de producir en las personas placer, adicción y graves problemas de salud**. Los expertos coinciden en señalar que dejar esta adicción es posible, si se tiene voluntad de dejarlo y, muy importante, si se sigue un tratamiento adecuado y personalizado para conseguirlo. En opinión de Alejandro Eguilleor, coordinador de las *Recomendaciones SEFAC a la población*, **“conocer las gravísimas implicaciones negativas que tiene el tabaquismo para la salud facilitarían la concienciación** de la necesidad de seguir tratamientos adecuados para dejar de fumar”. Cáncer, problemas cardiovasculares, problemas respiratorios y otros menos conocidos pero relevantes, como el agravamiento de la osteoporosis o las dificultades sexuales en los hombres, deben ser motivos de peso para decidirse, según recoge la ficha. Y “para quienes sienten estos argumentos como algo lejano, el factor económico puede ayudar: **fumar es muy costoso para el sistema sanitario y para el bolsillo particular**, pero un tratamiento eficaz para dejar de fumar dura tres meses y cuesta lo mismo que un paquete diario”, añade Eguilleor, farmacéutico comunitario de Madrid.

Según recogen las recomendaciones, el primer paso es interiorizar que **dejar de fumar es posible (ya que existen tratamientos eficaces** que permiten controlar la dependencia física de la nicotina en quince días y eliminarla en tres meses), y tratar **de conocer los verdaderos motivos por los que uno enciende cada cigarrillo** que fuma (lo que permitirá coger las riendas y afrontar mejor el abandono). También es clave **no desanimarse si no se consigue dejar a la primera**: una eventual recaída nunca debe considerarse un fracaso, sino un avance hacia el abandono definitivo, pues supone una toma de conciencia y permite conocer las consecuencias iniciales del abandono, lo que ayudará a afrontar con mayores garantías el intento siguiente.

Avisar del deseo de dejar de fumar a las personas con las que uno se relaciona, **evitar fumar en espacios cerrados** y en presencia de niños o **contar los cigarrillos que uno se fuma** son medidas que ayudan en el proceso de abandono, del mismo modo que es recomendable **no pensar que jamás se volverá a fumar**, sino pensar en las horas, días o semanas que lleva uno sin fumar y concederse un premio por ello. También resulta motivador pensar que **al dejar el tabaco uno se sentirá más libre y más ágil**, con mayor resistencia física, la piel y el aspecto personal mejorarán, se despertará el sentido del olfato y del gusto **y la sexualidad recuperará vitalidad**.

Eso sí, la ficha deja muy claro que **es fundamental la búsqueda de ayuda de un profesional sanitario** (médico, farmacéutico, personal de enfermería) y **fijar una fecha concreta para dejar de fumar** dentro de los tres meses siguientes, como lo es, **en caso de que se haya iniciado un tratamiento** por indicación de un profesional sanitario, **no abandonarlo antes de tiempo** aunque uno crea que ya ha superado el problema (ya que un excesivo sentimiento de confianza podría costar una recaída) **ni dejarlo si uno nota efectos secundarios** (la seguridad de los tratamientos está bastante consolidada y la eventual aparición de efectos indeseados, generalmente leves y transitorios, tiene soluciones sencillas).

La ficha también ofrece unas **pautas para superar la dependencia** tales como llevar un horario de comidas regular, no consumir alcohol, cafés y aperitivos que suelen ir asociados al tabaco, beber líquido abundante y aumentar el ejercicio físico aeróbico, evitar ambientes con humo y personas fumadoras, no tocar el tabaco y eliminar objetos relacionados con el mismo (encendedores, ceniceros, papel de liar), o resistir el deseo de fumar que es intenso pero breve cambiando de actividad y manteniendo las manos ocupadas.

Las entregas previas de esta iniciativa, **reconocida de interés sanitario** por el Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad, han sido difundidas durante los dos últimos años en entregas mensuales a través de medios de comunicación y farmacias de toda España, y han profundizado sobre temas como la protección solar, el uso y aplicación de piercing y tatuajes, la pediculosis, la alopecia, los ataques de ansiedad, el sobrepeso, el colesterol, la hipertensión, el estreñimiento, el estrés, etc. La nueva y primera entrega del 2011, **patrocinada por Pfizer**, ya está publicada en www.sefac.org junto con el resto de fichas anteriores.

La ficha está disponible para su descarga en PDF en www.sefac.org, con objeto de que los medios de comunicación hagan de ella y/o de su contenido la difusión que estimen conveniente.

Sobre SEFAC

Constituida en marzo de 2001, la **Sociedad Española de Farmacia Comunitaria (SEFAC)** es una asociación científica y profesional de ámbito nacional con más de 1.400 asociados y seis delegaciones autonómicas, 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 Verónica Cuevas en vcuevas@sefac.org o en el teléfono 91 522 13 13.