

# 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](http://www.sefac.org) junto con el resto de fichas anteriores.

**La ficha está disponible para su descarga en PDF en [www.sefac.org](http://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](http://www.sefac.org).

Para más información, contactar con Verónica Cuevas en [vcuevas@sefac.org](mailto:vcuevas@sefac.org) o en el teléfono 91 522 13 13.