

Sal conmigo del tabaco
Tabakotik atera zaitez nirekin



salconmigodeltabaco.com

DÍA MUNDIAL SIN TABACO

31 de mayo • Maiatzaren 31

TABAKORIK GABEKO MUNDUKO EGUNA

Objetivo

- Fomentar que la población de Ermua abandone el hábito del tabaco.
- Difundir las distintas opciones existentes para dejar de fumar.

Mensajes

- Apelar a las principales motivaciones para dejar de fumar (Fuente: ENSE 2012)
 - Riesgo para la salud, en un 35,9%.
 - Molestias causadas por el tabaco en un 26,3%.
 - Las razones económicas: gasto en tabaco y potencial ahorro, es una razón esencial.
- Apelar a los principales beneficios que aporta dejar de fumar (ver: <https://www.aecc.es/SobreElCancer/Prevencion/Tabaco/Quierodejardefumar/Paginas/Quierodejardefumar.aspx>)
- Apelar a las claves de éxito de los programas para dejar de fumar: tasa de éxito, tradición, método científico y riguroso, etc.
- Apelar a otras formas de ayuda para dejar de fumar (páginas Web, programas de móvil, etc.)

Apelar a la responsabilidad de cada individuo sobre su salud, en tono positivo, centrándonos en los beneficios de dejar de fumar y buscando la empatía de la sociedad con nuestra causa:
que el fumador/ra nos vea como la solución a su problema.

Información y datos de consumo

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) el tabaco está vinculado al 65% de todas las muertes en la Unión Europea. Esto supone 1,9 millones de fallecimientos cada año por cáncer y la misma cantidad por enfermedades cardiovasculares. En España, más de 60.000 personas fallecen cada año a causa del tabaco lo que significa 206 cada día.

Según datos extraídos del “Eurobarómetro sobre consumo de tabaco” realizado en junio de 2015, el 29% de la población española fuma y de ellos, el 32% ha hecho un intento por dejar de fumar en el último año. Pese a que sigue siendo elevado el número de fumadores, esta cifra es cuatro puntos menor que en el mismo estudio realizado en 2012 y 2014.

Desde la Asociación Española Contra el Cáncer (**AECC**) se pone a disposición de la población fumadora programas de deshabituación tabáquica a los que cada año acuden casi 3.000 personas. El 61% de ellas abandonó el tabaco al finalizar el curso para dejar de fumar de la **AECC**.

Además de los cursos presenciales, la **AECC** pone a disposición de todo aquel que quiera abandonar el tabaco una aplicación gratuita que desde el 2013, fecha de su lanzamiento, ha tenido 68.650 descargas, 11.197 de las cuales han sido durante el 2015.

El tabaco en los jóvenes

Según la Encuesta para la Salud en España, realizada en 2014, el 23% de la población de 16 años y más afirma fumar a diario, el 2% es fumador ocasional, el 26% se declara ex fumador y el 49% nunca ha fumado. Además, un **10,3% de los niños menores de 14 años están expuestos diariamente al humo del tabaco en su hogar** lo que supone que **más de 700.000 menores**.¹

Con estos datos, la **AECC** tiene programas de prevención de tabaco y alcohol para jóvenes y fomento de hábitos de vida saludables en los que han participado, durante el 2015, más de 140.000 jóvenes en toda España. Junto a estos programas, la AECC también ha puesto en marcha una campaña, “Fumar es de Loser”, que por segundo año consecutivo tiene como foco los más jóvenes.

“Sal conmigo del tabaco”, nueva campaña de la AECC para dejar de fumar

Con el objetivo de dar un paso más en las acciones de deshabituación del tabaco que lleva a cabo la **AECC**, y proporcionar al fumador y su entorno todas las herramientas necesarias para facilitarles el abandono de esta adicción, se ha puesto en marcha una nueva campaña que contempla acciones tanto presenciales como virtuales. “Sal conmigo del tabaco” es un microsite que tiene un doble objetivo: concienciar a la población fumadora para que deje de fumar y ayudar a quienes no lo son a que los fumadores de su entorno abandonen la adicción al tabaco.

Dentro del microsite <http://dejardefumar.aecc.es/index.html> se pueden encontrar información y ayuda para el fumador que quiera dejar de fumar, tanto presencial como usando la aplicación gratuita para móviles RespirApp; para el fumador indeciso y para el no fumador pero que tiene un fumador en su entorno más cercano al que quiere dejar de fumar.

¹ Exposición al humo de tabaco en casa (Encuesta nacional de salud 2011-2012)

Acciones de la Junta Local de Ermua de la AECC

✓ **30 de mayo, de 10:30 a 13:00 h. Mesa informativas**, en la C/ Zubiaurredon de Ermua, desde donde personal sanitario (del centro de salud de Ermua – **OSI Bajo Deba**) en colaboración con el voluntariado de la Junta local de Ermua de la **AECC**, realizarán pruebas (coximetrías y espirometría) con el objetivo de concienciar a la población fumadora sobre los prejuicios del tabaco.

Determinaremos: el grado de dependencia a la nicotina, el grado de exposición al tabaco y su estado pulmonar.



Al tiempo, se asesorará sobre recursos disponibles para facilitar el abandono de este hábito:

- Programas de deshabituación tabáquica (Osakidetza y **AECC**).
- Programa *loestoydejando* (**AECC**).
- Aplicación móvil *Respirapp* (**AECC**).
- Web - *Sal conmigo del tabaco* (**AECC**).

JUNTA LOCAL DE ERMUA ♦ ERMUAKO BATZA
bizkaia@aecc.es • www.bizkaia.aecc.es