

Plantándole cara al tabaco

LAS PATOLOGÍAS RELACIONADAS CON EL CONSUMO DE TABACO SON UNO DE LOS MOTIVOS MÁS IMPORTANTES DE CONSULTA EN EL ÁMBITO SANITARIO. EL TABAQUISMO ES CONSIDERADO ACTUALMENTE EL PRIMER PROBLEMA DE SALUD PÚBLICA QUE SE PUEDE PREVENIR EN LOS PAÍSES DESARROLLADOS.

Los Colegios Farmacéuticos de nuestro país se han puesto las pilas en la lucha contra el tabaco, y para ello han iniciado numerosas campañas de concienciación y deshabituación tabáquica por toda la geografía española. Se trata de ofrecer técnicas de deshabituación basadas en la denominada "Intervención mínima" o "Consejo breve", innovadoras en la lucha contra el tabaquismo, que actualmente es la primera causa de muerte evitable a nivel mundial.

De esta manera, una persona fumadora cuenta ahora con la posibilidad de solicitar, de forma rápida y sin tener que realizar gestiones administrativas o grandes desembolsos económicos, un tratamiento profesional que ya ha sido testado con éxito durante varios meses. El funcionamiento de este programa se basa en las entrevistas personales, que se llevan a cabo en las propias farmacias. Lejos de los mensajes vinculados al "miedo", que han demostrado ser poco eficaces entre los fumadores, esta técnica apuesta por el "consejo breve" y la intervención personalizada. La terapia solo se da por concluida cuando la persona atendida ha logrado estar un año completo sin fumar. Durante ese periodo, el profesional capacitado lleva a cabo un proceso de seguimiento, siempre en la farmacia.

Tal y como recuerdan los Colegios Farmacéuticos, está ampliamente demostrado que el hábito de fumar es un factor importante de riesgo de cardiopatía coronaria, enfermedad vascular periférica, enfermedad pulmonar obstructiva crónica, de cáncer de pulmón, laringe, faringe, cavidad bucal, esófago, páncreas o vejiga urinaria y de úlcera de estómago. Además, el consumo de tabaco durante la gestación produce un retraso en el crecimiento fetal e incrementa el riesgo de complicaciones durante el embarazo y la mortalidad perinatal.

Estadísticas

Según la media global entre los fumadores de todas las edades, las mujeres representan el 64% de las personas fumadoras en España frente al 36% de hombres, según datos proporcionados por la aplicación Quiero cuidarme de DKV. La edad comprendida entre los 18 y los 24 años registra la mayor tasa de consumo de tabaco en la vida de un fumador, concentrando a más del 25% de los consumidores totales. Este periodo iniciático es cuando ambos sexos fuman más, especialmente las mujeres, que representan el 74% de los fumadores primerizos. Esta tendencia entre hombres y mujeres aumenta a lo largo de toda la juventud. Hasta los 35 años, el porcentaje de mujeres

LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD AFIRMA QUE SOLO 20 MINUTOS DESPUÉS DE FUMAR YA SE EMPIEZAN A NOTAR LOS PRIMEROS CAMBIOS FÍSICOS

fumadoras es muy superior al de los hombres. En total, entre los fumadores de 25 a 35 años, sólo el 22% son hombres frente al 78% de mujeres. Es a partir de los 36 años cuando el número de consumidores, tanto hombres como mujeres, empieza a reducirse, disminuyendo gradualmente a lo largo de los años venideros con el progresivo abandono de la adicción. Los fumadores de entre 36 a 45 años, representan el 18% de los consumidores de tabaco; los de 46 a 55 años el 13%; los de 56 a 65 años el 5%.

A medida que avanza la edad, el porcentaje entre mujeres y hombres fumadores se equilibra sorprendentemente, igualando paulatinamente la gran diferencia establecida durante la juventud, hasta que finalmente, superados los 56 años, hay más hombres fumadores que mujeres, registrando estos un porcentaje del 52% y ellas sólo el 48% respectivamente.

Reparar los beneficios a corto, medio y largo plazo de no volver a encender un cigarrillo es, sin duda, una buena manera para que la fuerza de voluntad se imponga al tabaco. Y es que, según la Organización Mundial de la Salud, solo 20 minutos después de fumar ya se empiezan a notar los primeros cambios físicos, como el descenso del ritmo cardíaco y la presión arterial, que recuperan sus valores normales. Si mantenemos el cuerpo sin tabaco al menos doce horas más, los niveles de monóxido de carbono en la sangre disminuyen y, después de dos a doce semanas, la circulación mejora, así como el funcionamiento de nuestros pulmones.

Iniciativas

Recientemente, algunos de los COF que han puesto en marcha iniciativas de este tipo han sido, por ejemplo el COF Bizkaia o el COF Tarragona. En Bizkaia, el COFBI ha acreditado a varias farmacias para que puedan ofrecer estas técnicas. Los establecimientos adheridos a la campaña, identificados con el distintivo "TBK", se encuentran en los municipios de Barakaldo, Bermeo, Bilbao, Derio, Leioa, Portugalete, Santurtzi, Trapagarán y Sopela. La iniciativa pretende extenderse progresivamente a otros establecimientos. La campaña "TBK" es la culminación de un trabajo que se inició hace más de 2 años y que ha permitido la puesta en marcha de un servicio eficaz, económico y de fácil acceso para cualquier persona que desee dejar de fumar. Asimismo, el COFBI ha posibilitado la formación

¿Qué pasa cuando dejas de fumar?

Mejoras para la salud que aparecen después de dejar de fumar



Mejoras de la salud seleccionadas
Fuente: Organización Mundial de la Salud

statista

de los profesionales farmacéuticos en estas técnicas, a través de diversos cursos teóricos y prácticos impartidos por el equipo responsable de la puesta en marcha de "TBK".

En Tarragona, el COF mediante su Grupo de Trabajo del Tabaco y en colaboración con el Ayuntamiento de Reus, organizaron la jornada informativa "¿Quieres dejar de fumar? ¡El farmacéutico te puede ayudar!", sobre la deshabituación tabáquica, dirigida a toda la población y en la que ha participado un centenar de personas el pasado 31 de mayo.

Se habilitó una carpa en la Plaza Mercadal de Reus, donde se llevó a cabo atención farmacéutica por parte de expertos en cesación tabáquica, así como determinaciones a las personas que se han interesado: cooximetrías, test de motivación, test de adicción al tabaco... Además, se realizó la actividad: "Cambia un cigarrillo por un chupa-chup".

SEGÚN LA MEDIA GLOBAL ENTRE LOS FUMADORES DE TODAS LAS EDADES, LAS MUJERES REPRESENTAN EL 64% DE LAS PERSONAS FUMADORAS EN ESPAÑA

El evento se enmarcó dentro de la XIX Semana Sin Humo que tuvo lugar del 25 al 31 de mayo bajo el lema "Vive a saco sin tabaco". El objetivo de la Semana Sin Humo es sensibilizar a la población de la importancia que tiene para la salud el hecho de no iniciarse o de abandonar el consumo de tabaco, y poder disfrutar de un ambiente libre de humo.

El farmacéutico es un profesional formado en el ámbito de la promoción de la salud y de la prevención de la enfermedad, lo que le implica directamente en las intervenciones de deshabituación tabáquica. Abordar la problemática del tabaco incluye estrategias como reducir el consumo, evitar la incorporación de fumadores nuevos y aumentar el número de ex-fumadores.+

