

**AUTOR:**

FRANCISCO JAVIER PERAGÓN GARRIDO  
Técnico en farmacia y parafarmacia

Artículo original presentado como póster en las I Jornadas Nacionales Virtuales sobre Promoción de la Salud y Educación Sanitaria celebradas el 30 del noviembre de 2016

# Sensibilización antitabaco mediante un plan para dejar de fumar

## Resumen

La Organización Mundial de la Salud (OMS) proclama medidas que los países adheridos a sus tratados deben cumplir y son relativas a la promoción de hábitos saludables y educación para la salud mediante campañas de sensibilización. En particular, desde los años 70 del siglo pasado se viene recordando continuamente el grave problema de Salud Pública que el tabaquismo provoca a nivel mundial. Desde la Farmacia se pueden acceder a técnicas que ayuden al desarrollo de estas campañas institucionales que van más allá de un continuo consejo, advertencia o dispensación.

**PALABRAS CLAVE:**

Tabaquismo, salud, hábitos, farmacia.

## *Aware of your anti-smoking plan*

## Summary

*The World Health Organization (WHO) proclaims the policy that must be accomplished by their members. These policies are related to the promotion of healthy habits and healthcare education. Notably, WHO has been announced steady the serious problem for public health that smoking provokes in human world wide since the seventies. Nowadays, smoker can get easily some modern and technical procedures, as an example, a smartphone application, that can support healthcare national campaigns at the same time, which is going far beyond a simple counselling, dispensing or advice.*

**KEY WORDS:**

Smoking, health, habits, pharmacy.

## INTRODUCCIÓN

El motivo de este artículo es colaborar desde la consulta de farmacia en las campañas institucionales mediante un plan de sensibilización en contra del tabaco de una forma personalizada con el consumidor adicto que trata de dejar de fumar dentro de un marco de la promoción de la salud y de la educación sanitaria. Antes de abordar este plan se ofrecen algunas cifras drásticas que arrojan luz sobre la elevada cantidad de muertes y datos referentes al principio activo del tabaco, la nicotina. Con este artículo se pretenden los siguientes objetivos:

- Conocer aspectos genéricos del tabaco, su principio activo, la nicotina y lo perjudicial que es la forma comercial de consumo en cigarrillos.
- Resumir mediante algunas estadísticas valores que hagan visualizar la magnitud de la epidemia del tabaquismo.
- Concienciar a través de la Educación para la Salud de la importancia de la participación de los colectivos de profesionales sanitarios en campañas anti-tabaco, en particular desde la Oficina de Farmacia o Servicios de Farmacia Hospitalaria.
- Poner un ejemplo práctico de técnica de sensibilización consistente en un plan de deshabituación tabáquica basada en un programa de fidelización de clientes/pacientes.

## CONTENIDOS

La nicotina, principio activo natural estimulante del sistema nervioso central, es una de las sustancias más adictivas junto al alcohol, estimula vías de recompensa provocando segregación de dopamina, la hormona que regula la satisfacción sexual y del apetito. Así mismo hace aumentar los niveles de atención, proporcionando al consumidor sensación de alerta. También parece ser que hay una predisposición genética de adicción a la nicotina, dependiendo por tanto de la persona. No obstante, la definición de la Organización Mundial de la Salud en 2008 del tabaco es tajante y va más allá de su propia descripción neurofarmacológica e historia, definiéndola en una forma tan contundente «como la principal causa en el mundo de muerte evitable»<sup>1</sup>. Según la OMS se estima que el tabaco es el responsable de unas 100 millones de muertes en todo el siglo XX, cifra algo mayor al número de muertos en la Segunda Guerra Mundial 2 y si siguiera esa tendencia, se estima que se llegaría en el fin del presente siglo a 1000 millones. Se puede afirmar sin exagerar que hay aproximadamente 5 millones de muertos anua-

les relacionadas con el tabaco, cantidad similar a la de muertos judíos del holocausto nazi<sup>2</sup>.

Es muy destacable el hecho que en la fabricación de los cigarrillos, además de la nicotina que está de forma natural en la planta del tabaco, hay añadidos artificiales con el objeto de potenciar el efecto de la nicotina, aumentar la adicción y así poder vender más cantidad de cigarrillos. Existen ocho formas patentadas para aumentar el contenido de nicotina en los cigarrillos una vez cosechado el tabaco, por ejemplo en los filtros y envoltorios<sup>3</sup>.



Fuente: pixbay.com.

Según el OMS sobre la epidemia mundial del tabaquismo<sup>4</sup>, 2015, la mayoría de los países no imponen rigurosamente una subida drástica de los impuestos al tabaco (se están alcanzando máximos históricos en España 5 ) que supondría tanto una reducción considerable en el consumo directo, con sus correspondientes consecuencias positivas, tanto desde el punto de vista de la reducción de la atención sanitaria, como un eventual aumento a corto plazo del erario público. La industria tabacalera está claramente posicionada contra esta medida pues perjudica seriamente sus intereses contrapuestos si su potencial cliente desapareciera finalmente con el tiempo. La subida notable en el precio del tabaco es una medida que disuade directamente al consumidor si éste vislumbrara una rentabilidad en su propia salud, pero a la que también estaría dispuesto a subsumirse.

A las medidas fiscales junto al aumento de los precios, están contempladas en el Convenio Marco para el Control del Tabaco vigente desde 2005 6, al que está adherido la Unión Europea y muy consensuado a nivel mundial, limitaciones en el suministro y otras medidas distintas a las anteriores, encaminadas en general al control físico del producto y a la educación, comunicación, formación y sensibilización pública.

### Educación para la salud

La educación para la salud comprende todas las actividades destinadas a la modificación de hábitos no saludables, por ejemplo, el hábito de fumar, y transformarlos en nuevos hábitos saludables. Por ejemplo y con un caso paralelo al del tabaquismo como es el del consumo de alcohol, si se preguntara a un adolescente una medida para mejorar sus espacios de ocio y su respuesta fuese la creación de botellódromos, para que así su consumo de alcohol le saliese más barato el fin de semana, la réplica de un educador para la salud, debería ser que puede invertir el mismo tiempo en otro hábito saludable como hacer un deporte como montar en bici o hacer senderismo y al mismo tiempo hacerle ver que la creación y mantenimiento de estos espacios es en verdad una mala política de la administración, la de trasladar el problema del consumo de alcohol en las calles a recintos periurbanos más bien poco controlados y así acotar el problema y aislarlo socialmente para minimizar consecuencias o más bien ignorarlas.

La educación en la salud no consiste exclusivamente en una mera transmisión de conocimientos que se imbuyen en el sujeto, sino que trata de influir en un comportamiento determinado que se desea cambiar desde la Administración de la Salud. Además, trata de ir más allá de la propia esfera privada del administrado, adquiriendo una dimensión social. De este modo una Educación para la Salud será más eficiente cuánto un mayor número de políticas de salud prevengan ante la enfermedad a sus correspondientes segmentos de población diana en mayor número. La prevención desde este punto de vista se desarrolla en campañas de sensibilización. Las campañas antitabaco promovidas son variadas, pero como se puede ver en el siguiente enlace 7 del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, parecen insuficientes: <http://www.msc.es/campanas/campanas08/home.htm>

### Sensibilización

Hemos visto que hay actuaciones que están fuera del alcance del personal sanitario, más bien a un alto nivel gubernamental auspiciado por normativa europea, que recaen directamente en las decisiones de los dirigentes. No obstante, hay aspectos que el profesional sanitario puede abordar desde su trato habitual con el paciente dependiente de la nicotina, para no terminar de aislar psicológica ni socialmente a este tipo de enfermos. Esta forma de actuación está amparada por la legislación estatal vigente. A continuación se va a dar una idea de la forma de actuación que se puede ejecutar por empleados en

la consulta de farmacia. Consiste en hacer un plan para dejar de fumar integrado dentro de una página Web interactiva entre la consulta de farmacia y el paciente, dentro de la cual éste se accede mediante su nombre de usuario y contraseña. Tiene que ser una página de fácil manejo, intuitiva y que atraiga al consumidor. Esta forma de sensibilizar está basada en un plan de fidelización del paciente/cliente a través de una plataforma On-line, accesible por móvil y basada asimismo en la iniciativa de la Consejería de Salud "Guía para dejar de fumar" 8, a través de la cual se puedan monitorizar las fases de deshabituación del tabaco, mediante una cuantificación por un sistema de compensación por "Puntos de Salud". En la plataforma además se podría ir estimando en tiempo real el dinero que va ahorrando en el transcurso del plan, al mismo tiempo que acumula estos "Puntos de Salud", cuyo valor aumenta a medida que se progresa en el plan y que podrán ser intercambiables por determinados productos farmacéuticos o descuentos directos, siempre que obviamente no sean susceptibles de financiación pública, ni que sean medicamentos recetados.

Las actividades apropiadas de proporcionar estos puntos serían las que directamente se pudieran valorar en el "Plan para dejar de Fumar", que van desde la mera entrega de cigarrillos o la realización de pautas definidas en las fases del programa, o la práctica de algún deporte no considerado de riesgo, por ejemplo andar un determinado número de kilómetros a la semana. De esta manera se procuraría que el valor de los puntos por cigarrillo fuese menor cada vez que se aumente la fase de deshabituación hasta que el valor del cigarrillo fuese cero al final del Plan.



Fuente: pixabay.com.

El objetivo mínimo de que el paciente conozca detalladamente su propio hábito, sea consciente del número real de cigarrillos que consume, las horas en que suele fumar, la motivación que le lleva a su

hábito, o simplemente el dinero que gasta, aunque no sea determinante para eliminar por completo su adicción, resulta en principio suficientemente atractivo como para desarrollar este Plan.

## RESULTADOS

Con este artículo original se ha alcanzado explicar los objetivos fijados inicialmente desde un punto de vista en principio teórico, conociendo las principales características adictivas del tabaco, su principio activo y técnicas industriales para hacerlo si cabe aún más

adictivo, para terminar abordando estos objetivos de una manera práctica mediante un plan de sensibilización basado en la fidelización, proponiendo un texto de carácter divulgativo en el que exponer algunas cifras significativas que han evidenciado claramente la gravedad del consumo del tabaco para la salud.



Fuente: pixbay.com.

## DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

El tabaquismo es una adicción que generó cerca de 10000 millones de euros en impuestos en España en 2010; desde el punto de vista de la salud, resulta curiosa que esta recaudación ha aumentado justo cuando la crisis económica arreciaba y más sorprendente resulta que no haya habido campañas antitabaco notables desde 2007.

Con este panorama y más que conocida la epidemia mundial que supone el tabaquismo, la sensibilización al consumidor para su deshabituación desde el puesto de trabajo del profesional sanitario se postula ineludible.

La inversión en un sencillo programa de fidelización de clientes/pacientes puede verse compensada con un cliente satisfecho que ha dejado de fumar gracias a un plan adecuado y personalizado, y que es muy probable que vuelva a solicitar nuestros servicios.

## DISCUSSION AND CONCLUSIONS

*Tobacco use is an addiction which has generated a profit of 10000 million of euros in Spain in 2010. From a health care perspective, it is very shocking that the tax revenues has just increased when economical crisis was stronger, also it is quite strange the lack of important and anti-smoking institutional campaigns since 2007, when the crisis was incipient.*

*The health care professionals must make tobacco addicted people aware of a certain risk in a well known and dreary situation in which smoking becomes a world epidemic. This awareness is an unavoidable duty of them.*

*Investments in a primal program of loyalty of customers/patients could be balanced out with all those who have got over this smoking issue. They could give thanks to an appropriate plan, customized to their needs and afterwards it is probable they will come back asking for our pharmaceutical services again.*

## BIBLIOGRAFÍA

1. Wikipedia, [Internet]. 23 de octubre de 2013 [actualizada 19 de enero de 2017]. Categoría: Tabaco. Disponible en: <https://es.wikipedia.org/wiki/Tabaco>.
2. La Segunda Guerra. [Internet]. 03 de septiembre de 2007. Cifra de muertos durante la Segunda Guerra Mundial. Disponible en: <http://www.lasegundaguerra.com/viewtopic.php?t=19>
3. Vix Entertainment. [Internet]. Rosario Casas. 17 de octubre de 2015. ¿Porqué un cigarrillo es tan adictivo? Disponible en: <http://www.vix.com/es/btg/cu-ri-osi-da-des/6009/por-que-el-cigarrillo-es-tan-adictivo>
4. Informe OMS sobre la epidemia mundial de tabaquismo, 2015. [Internet]. Organización Mundial de la Salud. 2015. Disponible en: [http://www.who.int/tobacco/global\\_report/2015/summary/es/](http://www.who.int/tobacco/global_report/2015/summary/es/)
5. ABC Sociedad. [Internet]. Juan García Navarro. ABC. 2 de abril de 2012. El estado ingresó casi 10.000 millones por impuestos al tabaco. Disponible en: <http://www.abc.es/20110119/sociedad/abci-impuestos-tabaco-201101190130.html>
6. Convenio Marco para el Control del Tabaco. [Internet]. Organización Mundial de la Salud. 2005. Disponible en: [http://www.who.int/fctc/text\\_download/es/](http://www.who.int/fctc/text_download/es/)
7. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. [Internet]. Campañas. 2005-2016. Disponible en: <http://www.msc.es/campanas/campanas08/home.htm>
8. Guía para dejar de fumar. Dejar de fumar es posible. Es por ti. Es por todos. [Internet]. Junta de Andalucía. Consejería de Salud. Depósito Legal SE-1661-06. Disponible en: [http://www.junta-deandalucia.es/salud/export/sites/csalud/galerias/documentos/c\\_3\\_c\\_1\\_vida\\_sana/ta-qua-quismo/guia\\_dejar\\_fumar\\_pacientes.pdf](http://www.junta-deandalucia.es/salud/export/sites/csalud/galerias/documentos/c_3_c_1_vida_sana/ta-qua-quismo/guia_dejar_fumar_pacientes.pdf)

## AGRADECIMIENTOS

*Me gustaría agradecer al Servicio de Farmacia Hospitalaria del Complejo Hospitalario de Jaén la realización de este artículo.*

# Oferta de Empleo Público Servicio Andaluz de Salud (SAS)

# 3.553 Plazas

## OPE 2017

Aprobada en Consejo de Gobierno la OEP correspondiente a un total de 58 categorías de personal sanitario y no sanitario.

**Rodio**  
Formación para el empleo

