

RECOMENDACIONES



Es importante disminuir el consumo de productos relacionados con el cigarrillo, como el café o las copas.

Algunos consejos antes de afrontar el problema

El propósito

Dígaselo a su familia, amigos y compañeros de trabajo: "Voy a dejar de fumar". Busque comprensión y apoyo en ellos. Pida a las personas de su entorno más próximo que no fumen en su presencia.

Lugares

Es importante que en estos días de preparación no fume en lugares donde pasa mucho tiempo.

(trabajo, casa, coche, etc) y evite algunos de los estímulos claramente relacionados con el tabaco: tomar café, cenas copiosas, fiestas y otros.

Alternativas

Le recomendamos abstinencia total: no se puede permitir ni un solo cigarrillo desde el momento en que deje de fumar.

¿Qué pasó?

Analice sus intentos previos

de dejar de fumar, identifique qué cosas le fueron útiles y cuáles perjudiciales en intentos anteriores. Será más fácil si evita o limita el alcohol durante las primeras semanas.

El entorno

Antes de la fecha elegida retire de su entorno todos los productos relacionados con el tabaco: ceniceros, cerillas, mecheros, publicidad y otros estímulos que no conviene tener a mano.

otros. Pero hay que tener en cuenta que estos síntomas comienzan a disminuir al cabo de 2 ó 4 semanas sin fumar.

La Asociación Andaluza de Enfermería Comunitaria (Asanec) ha estimado que, "al menos el 50 por ciento de la población fumadora", va a llevar a cabo "algún intento serio" para abandonar el consumo de tabaco en los próximos meses. Esta asociación profesional ha recordado este martes que la prevalencia en Andalucía de fumadores se si-

túa en torno al 29 por ciento en la población mayor de 16 años, motivo por el que ha dado la bienvenida a la reforma de la Ley Antitabaco que ha entrado en vigor el pasado 2 de enero. Además, el presidente de Asanec, Juan Pedro Batres, ha confiado en que las medidas que contempla la ley "se cumplan y sean respetadas por todos los ciudadanos", toda vez que ha considerado "imprescindible", y así se lo ha exigido ya a la Administración andaluza, de que se

dispongan de "más recursos para inspeccionar y velar por su aplicación". Por ello, ha hecho un llamamiento a la población, recomendando a todos los fumadores que hayan tomado la decisión o estén pensando en los próximos meses en hacer un intento serio, que se dirijan al enfermero de familia de su centro de salud para que le asesore, ya que, según la evidencia científica, "con la ayuda profesional se duplican las probabilidades de éxito".

Los especialistas en neumología celebran la nueva norma

Instan a los consumidores a ser coherentes y respetuosos con la ley

Redacción

La Sociedad de Neumología y Cirugía Torácica del Sur, (Neumosur), que integra a los neumólogos y cirujanos del tórax andaluces y extremeños, celebra la entrada en vigor desde el pasado día 2 de la prohibición total de fumar en locales públicos cerrados y en algunos espacios públicos, pero advierte que la nueva legislación antitabaco sólo será eficaz si se aplica de forma estricta y si administraciones, restauradores y consumidores se comportan de forma responsable y coherente con esta prohibición.

En este sentido, considera que las administraciones tienen una gran responsabilidad en la vigilancia activa de la aplicación de la norma, y advierte que sin seguimiento y sanciones efectivas disuadirían el texto será papel mojado. Asimismo, solicita a los no fumadores tolerancia cero con el tabaco en bares y restaurantes y los insta a que denuncien a los establecimientos que no cumplan la ley. Igualmente, apela a los restauradores para que muestren su compromiso cívico y les recuerda que actuando todos de forma respetuosa con la ley no habrá damnificados, por lo que les anima también a tener tolerancia cero con los compañeros que se salten la ley.

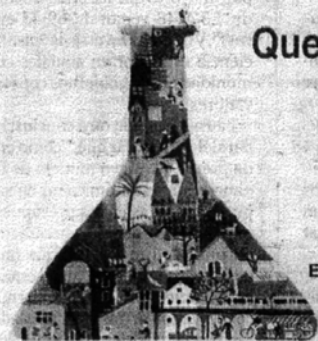
Según Neumosur, en Andalucía, como en otras comunidades, las medidas contra el tabaco adoptadas hasta la fecha no han tenido una repercusión significativa en los da-



Francisco Casas.

tos. De hecho, la prevalencia de tabaquismo en 2006 se mantenía idéntica a la de 2003, en el 31,10% de la población, 1,6 puntos por encima de la media española. El porcentaje de fumadores habituales es también ligeramente superior en Andalucía con respecto al resto de España, 28,82 frente al 26,44% respectivamente, datos que evidencian, según Neumosur, que el tabaco sigue siendo un artículo de consumo muy extendido y el primer factor individual de riesgo de enfermedad. Neumosur está convencida de que, con la extensión de la prohibición del consumo a bares y restaurantes, aun con la excepcionalidad introducida en casinos y salas de juego, y si la prohibición se aplica de forma estricta, las cifras empezarán a mejorar de forma significativa. Así se acredita en experiencias desarrolladas en otros países europeos y en los propios informes realizados por la OMS.

Que alguien invierta 2,7 millones al día en I+D es una gran noticia. Que lo haga para salvar vidas lo es todavía más.



El sector farmacéutico representa el 20% de la inversión total en I+D de la industria española. Una inversión de más de 1.000 millones de euros al año que contribuye a mejorar el modelo productivo de nuestro país y, lo que es más importante, nuestra calidad de vida.

farmaindustria