



¿Por qué fumas?

DÍA MUNDIAL SIN TABACO (31 DE MAYO)

El tabaco y la salud

**Separas
la basura
en casa**

**¿Por qué
fumas?**

Cada año se arrojan 4,5 trillones de colillas
al mar, a los ríos, a la calle...

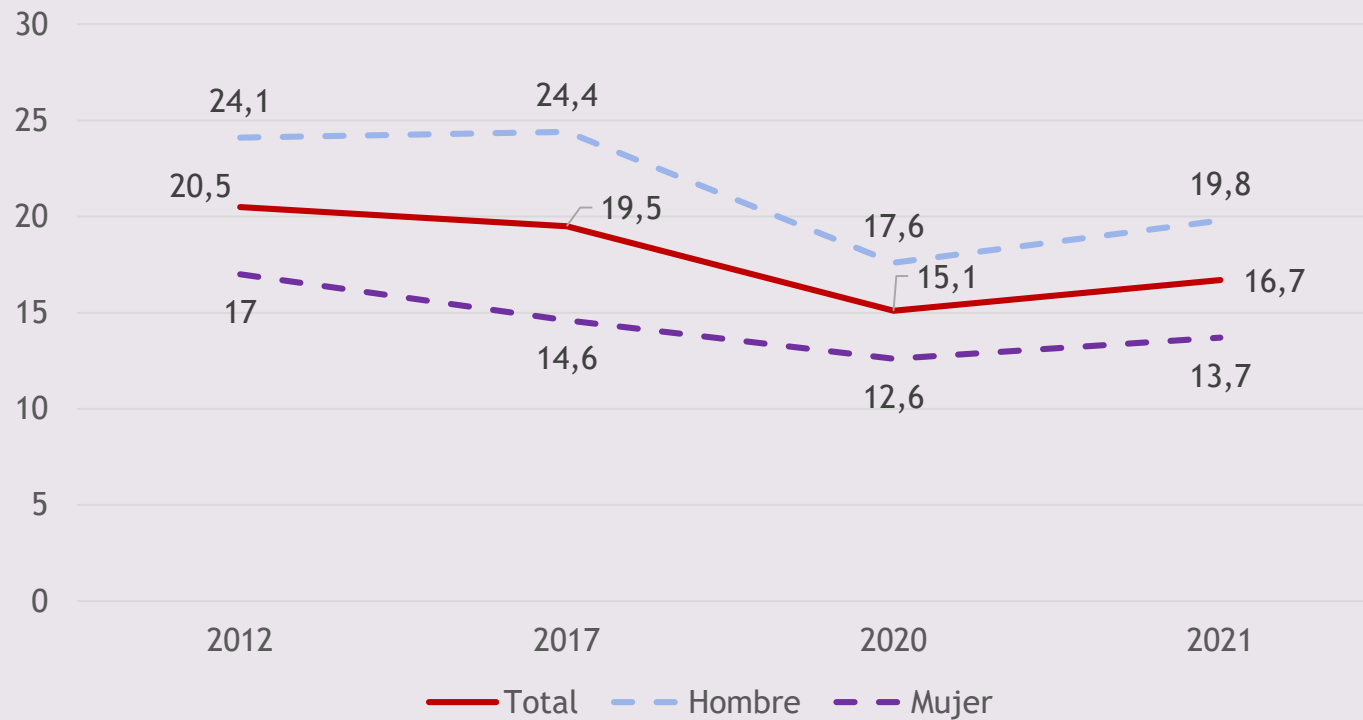
- Según la OMS, el tabaco sigue siendo la primera causa mundial de muertes prevenibles, siendo su consumo la primera causa de mortalidad y morbilidad evitables, con importantes consecuencias personales, económicas, sociales y ambientales.

**“El tabaco envenena nuestro planeta”
Lema Día Mundial sin tabaco, OMS 2022**

Consumo de tabaco

- En Navarra, el consumo y el humo del tabaco siguen siendo una prioridad de salud pública.

Consumo diario de tabaco: Navarra (%)



Gradiente social:

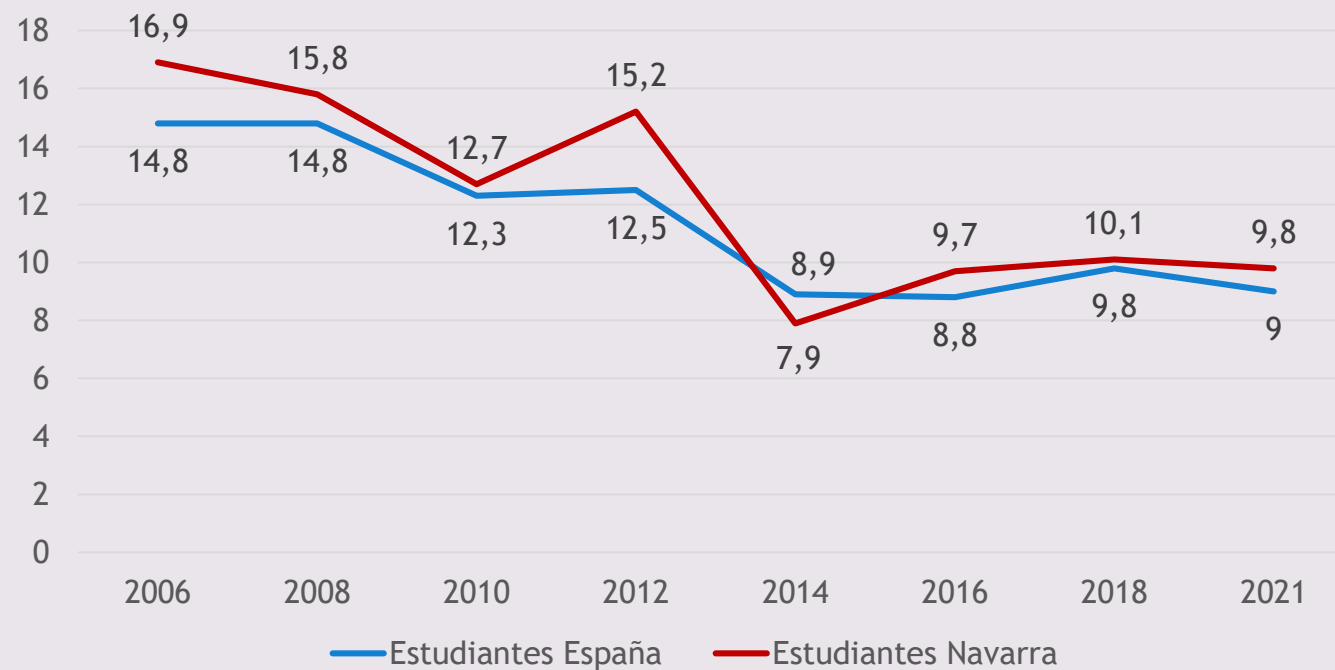
Los datos recientes de muchos países industrializados muestran una relación inversa entre el nivel de estudios y la prevalencia de tabaquismo.

Fuente: Observatorio de Salud Comunitaria a partir de EsyCV Navarra (nastat)

Consumo de tabaco

Encuesta sobre uso de drogas en Enseñanzas Secundarias en España
ESTUDES. Navarra-España (2006-2021)

Consumo diario de tabaco. Población navarra de 14 a 18 años (%)



Fuente: Observatorio de Salud Comunitaria a partir de ESTUDES (PNsD)

Programa de prevención del tabaquismo

SUBPROGRAMAS

- 1 AYUDA A DEJAR DE FUMAR
- 2 PREVENCIÓN AL INICIO
- 3 ESPACIOS SIN HUMO

Sensibilización y motivación

¿Por qué fumas?

OBJETIVOS

- Motivar a fumadores/as a dejar de fumar con varias de las principales razones para dar el paso:
 - *El impacto en su salud*
 - *El impacto en las personas de su entorno*
 - *El impacto en el medio ambiente*
 - *El gasto económico que supone*
 - *El tabaco genera dependencia*
- Dar a conocer las ayudas para dejar de fumar

Sensibilización y motivación

¿Por qué fumas?

PLAN DE MEDIOS

- Cartelería: centros de salud, servicios sociales municipales y otros
- Marquesinas: Pamplona y Comarca, Estella-Lizarra y Tudela
- Anuncios en prensa digital
- Vídeos: televisión local
- Cuñas de radio: generalista y musical
- Redes sociales: #PorQuéFumas #ZergatikErretzenDuzu
- Nueva página web: dejardefumar.navarra.es

Sensibilización y motivación

¿Por qué fumas?

**Vas a andar
todos los días**

**¿Por qué
fumas?**

La mitad de las personas fumadoras fallecerá
por una causa relacionada con el tabaco.

**Separas
la basura
en casa**

**¿Por qué
fumas?**

Cada año se arrojan 4,5 trillones de colillas
al mar, a los ríos, a la calle...

**No quieres
que nada
te ate**

**¿Por qué
fumas?**

20 segundos después de una calada,
la nicotina llega a tu cerebro.

Sensibilización y motivación

¿Por qué fumas?

**En casa,
cuidas con cariño
a los tuyos**

**¿Por qué
fumas?**

1,2 millones de personas, fumadoras pasivas,
mueren en el mundo cada año.

**Comes fruta
y verdura
regularmente**

**¿Por qué
fumas?**

El tabaco contiene arsénico, cadmio, butano,
monóxido de carbono...

**Miras en qué
se te va
el dinero**

**¿Por qué
fumas?**

Una persona fumadora gasta una media
de 1.400 euros al año en tabaco.

Sensibilización y motivación

¿Por qué fumas?

**Egunero joaten
zara oinez
ibiltzera**

**Zergatik
erretzen duzu?**

Erretzaileen erdiak tabakoarekin lotutako arrazoi
batengatik hilko dira.

**Etxean zaborrak
gaika bereizten
dituzu**

**Zergatik
erretzen duzu?**

Urtero 4,5 trilioi zigarro-punta botatzen
dira itsasora, ibaietara, kalera...

**Ez duzu nahi
ezerk lot zaitzan**

**Zergatik
erretzen duzu?**

Zupada bat eman eta handik 20 segundora
nikotina zure garunera iristen da.

Sensibilización y motivación

¿Por qué fumas?

**Etxean,
maitasunez
zaintzen
duzu familia**

**Zergatik
erretzen duzu?**

Erretzaile pasiboak diren 1,2 milioi pertsona
hiltzen dira munduan urtean.

**Fruta eta
barazkiak
jaten dituzu
erregulartasunez**

**Zergatik
erretzen duzu?**

Tabakoak artsenikoa, kadmioa, butanoa,
karbono monoxidoa...

**Dirua zertan
joaten zaizun
begiratzen duzu**

**Zergatik
erretzen duzu?**

Erretzaile batek 1.400 euro gastatzen ditu
tabakoan batez beste urtean.

¿Por qué fumas?

**Separas
la basura
en casa**

¿Por qué fumas?

**Dirua zertan
joaten zaizun
begiratzzen duzu**

Programa de prevención del tabaquismo

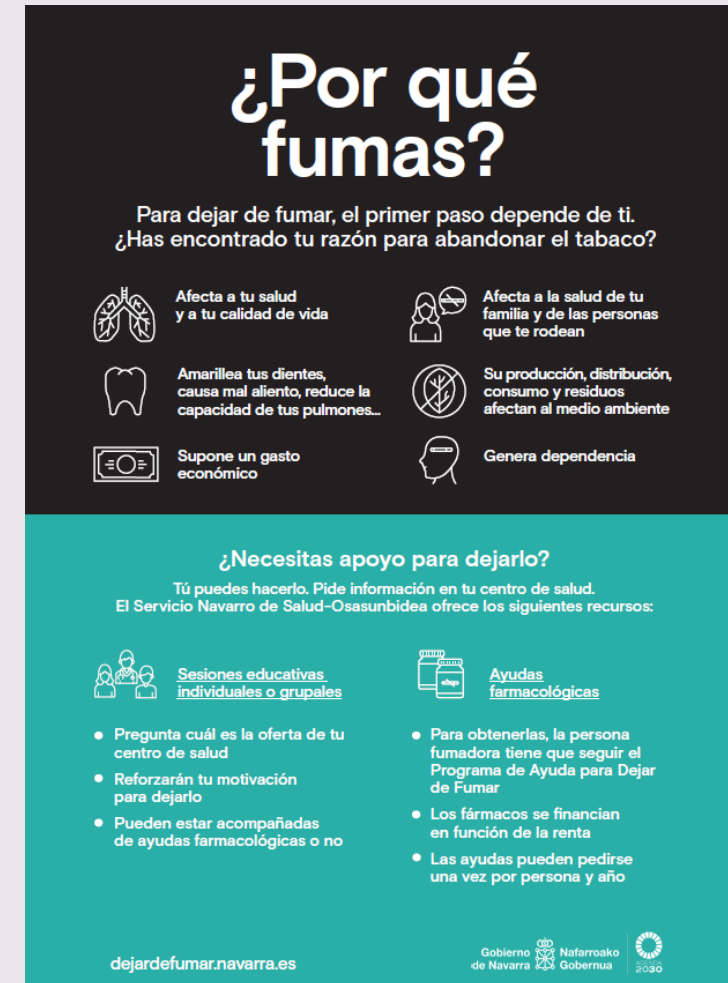
SUBPROGRAMAS

- 1 AYUDA A DEJAR DE FUMAR
- 2 PREVENCIÓN AL INICIO
- 3 ESPACIOS SIN HUMO

Programa de prevención del tabaquismo

Ayuda a dejar de fumar Salud Pública y Atención Primaria

- Consejo breve Sistematizado
- Atención Programada Individual (API) y Grupal (APG)
- Apoyo farmacológico
- Nuevo taller de la Escuela de Salud (ISPLN)
- Infografía sobre la oferta de ayudas para dejar de fumar



¿Por qué fumas?

Para dejar de fumar, el primer paso depende de ti.
¿Has encontrado tu razón para abandonar el tabaco?

	Afecta a tu salud y a tu calidad de vida		Afecta a la salud de tu familia y de las personas que te rodean
	Amarillea tus dientes, causa mal aliento, reduce la capacidad de tus pulmones...		Su producción, distribución, consumo y residuos afectan al medio ambiente
	Supone un gasto económico		Genera dependencia

¿Necesitas apoyo para dejarlo?

Tú puedes hacerlo. Pide información en tu centro de salud.
El Servicio Navarro de Salud-Osasunbidea ofrece los siguientes recursos:

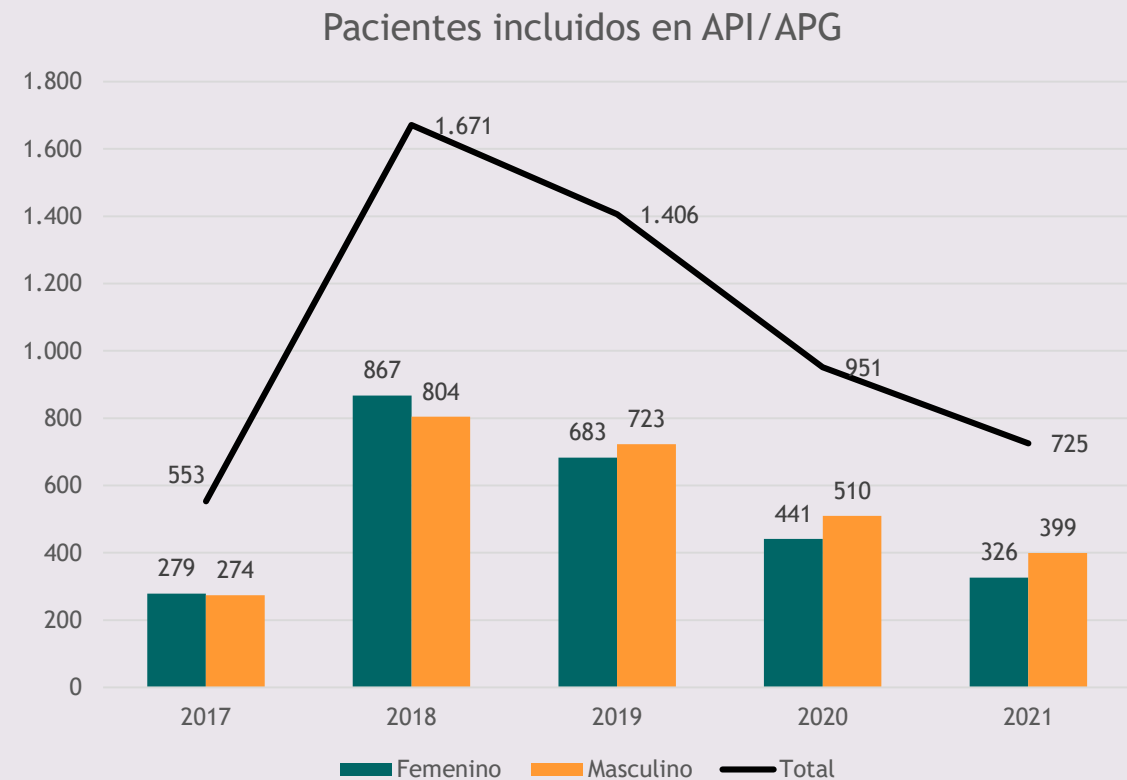
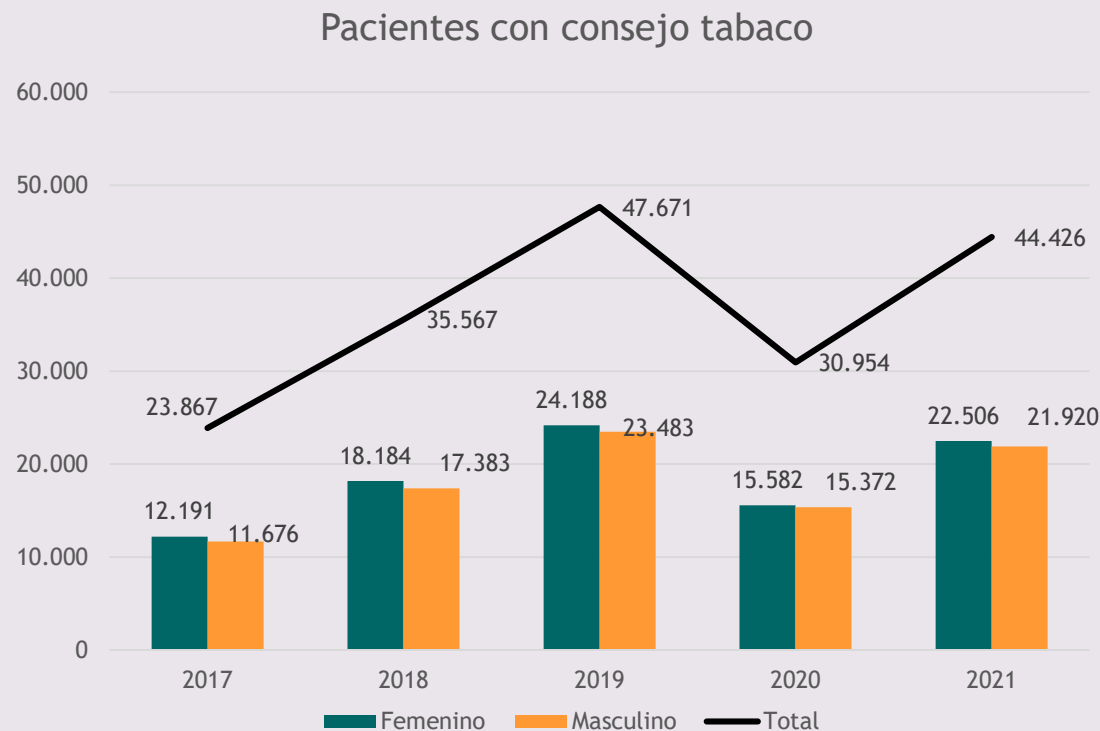
	Sesiones educativas individuales o grupales		Ayudas farmacológicas
• Pregunta cuál es la oferta de tu centro de salud • Reforzarán tu motivación para dejarlo • Pueden estar acompañadas de ayudas farmacológicas o no		• Para obtenerlas, la persona fumadora tiene que seguir el Programa de Ayuda para Dejar de Fumar • Los fármacos se financian en función de la renta • Las ayudas pueden pedirse una vez por persona y año	

dejardefumar.navarra.es

Gobierno de Navarra  Nafarroako Gobernua  2030

Programa de prevención del tabaquismo

Consejo, API y APG

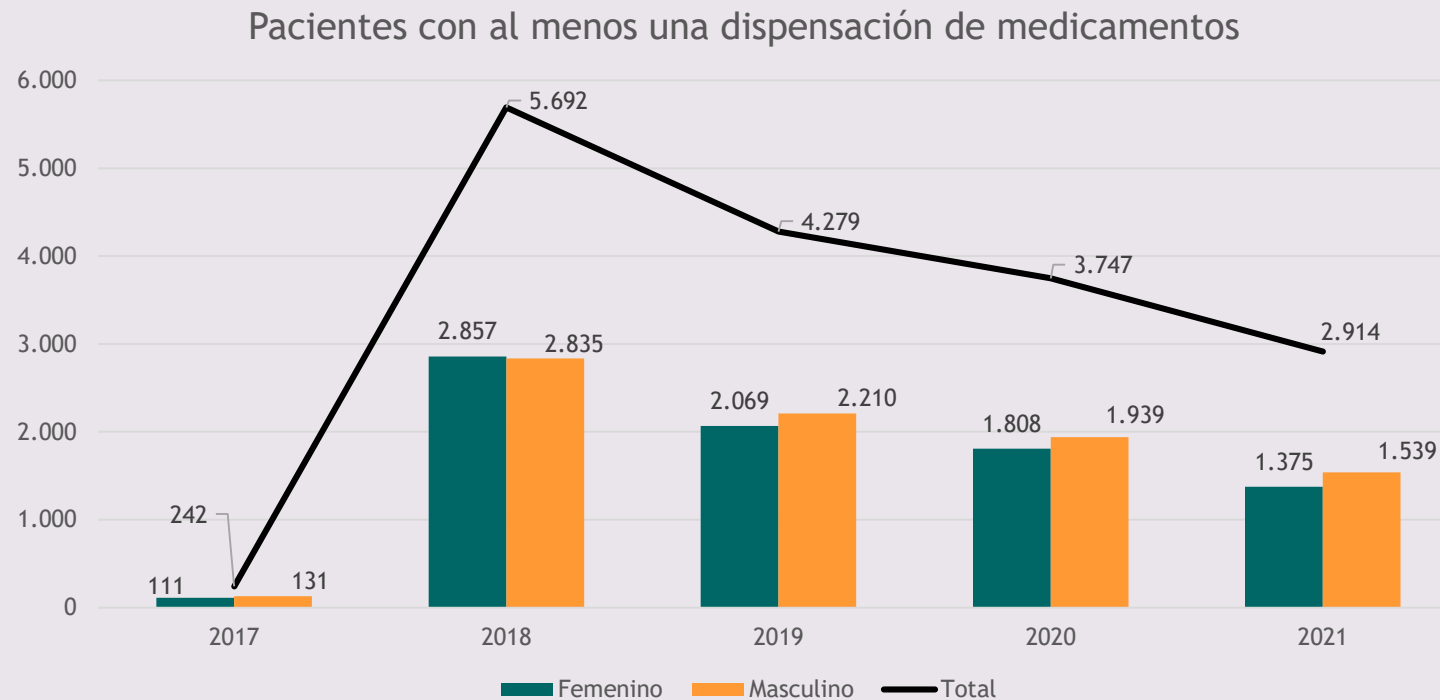


Fuente: Observatorio de Salud Comunitaria a partir de datos del SNS-O

Programa de prevención del tabaquismo

Apoyo farmacológico

Evolución de dispensaciones (2017-2021)

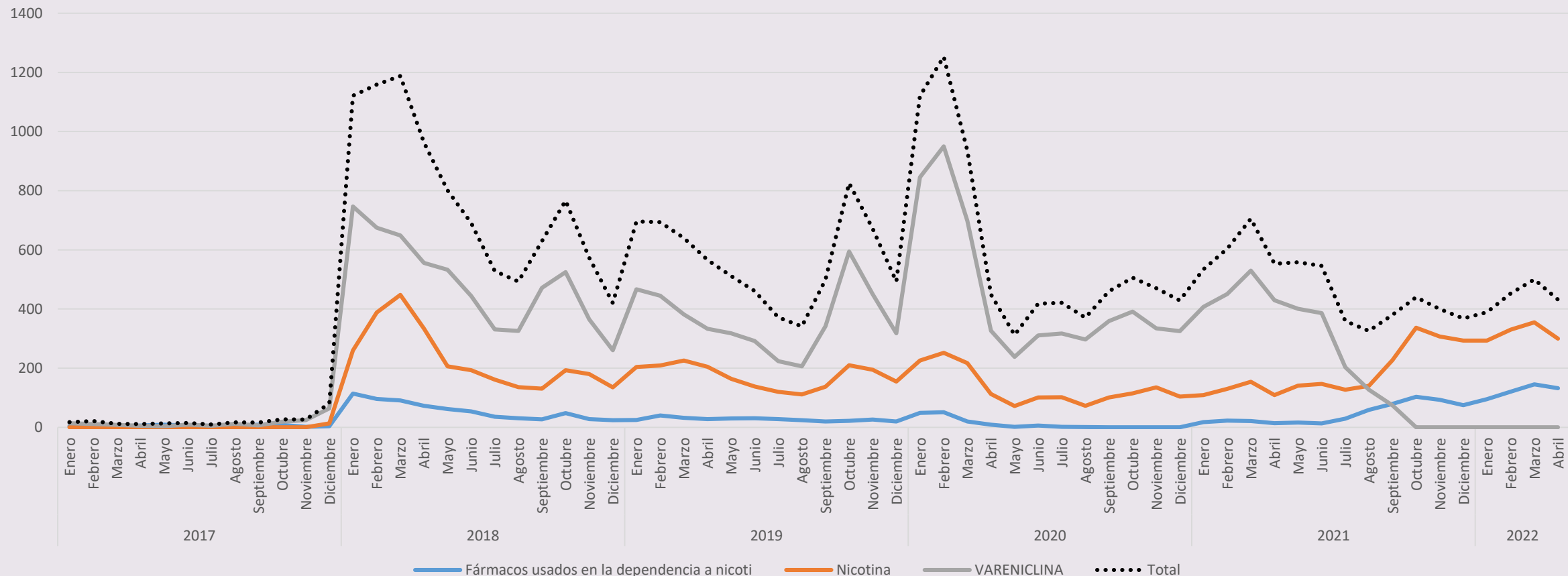


Fuente: Observatorio de Salud Comunitaria a partir de datos del SNS-O

Programa de prevención del tabaquismo

Apoyo farmacológico

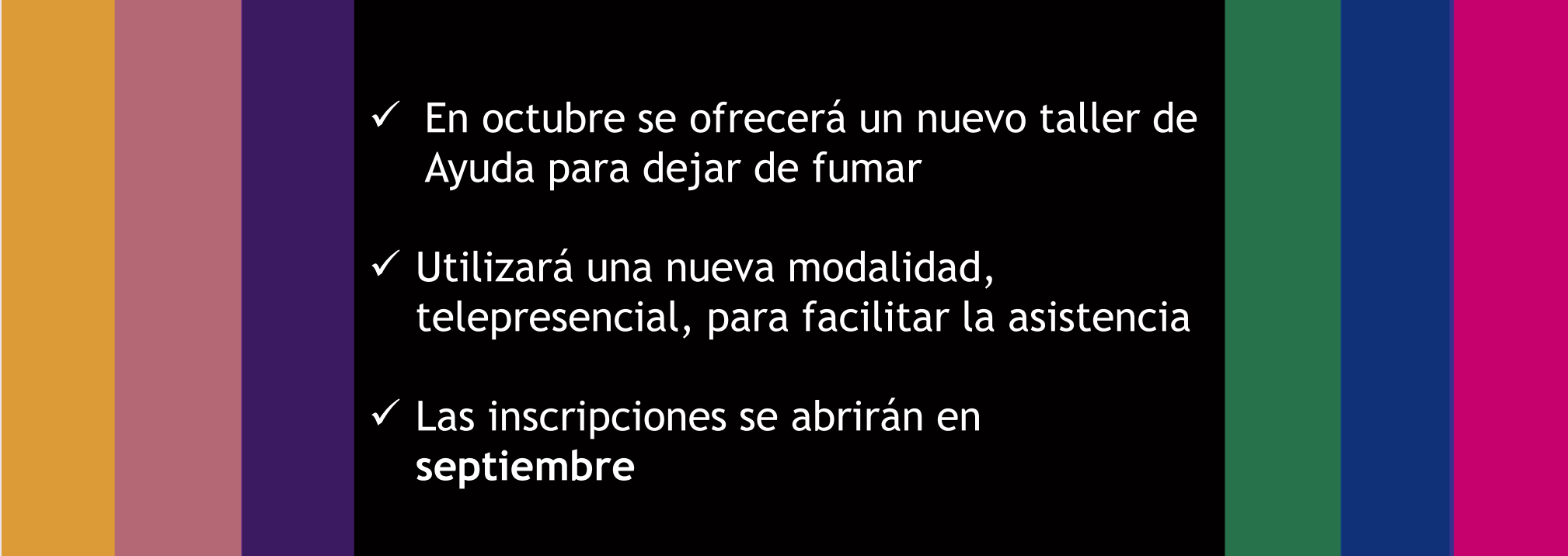
Evolución de dispensaciones por tipo de medicamento (2017-2022)



Fuente: Observatorio de Salud Comunitaria a partir de datos del SNS-O

Programa de prevención del tabaquismo

Escuela de Salud: taller online

- 
- ✓ En octubre se ofrecerá un nuevo taller de Ayuda para dejar de fumar
 - ✓ Utilizará una nueva modalidad, telepresencial, para facilitar la asistencia
 - ✓ Las inscripciones se abrirán en **septiembre**

Programa de prevención del tabaquismo

Infografía: Ayuda farmacológica

ПОЧЕМУ ВЫ КУРИТЕ?

Если вы хотите бросить курить, следующий шаг зависит от вас. Нашли ли вы причину бросить курить?



Курение влияет на ваше здоровье и качество жизни.



Оно влияет на здоровье вашей семьи и окружающих вас людей.



От него желтеют зубы, оно вызывает неприятный запах изо рта, уменьшает емкость легких...



Производство, дистрибуция, потребление и отходы табака влияют на окружающую среду.



Это экономические расходы.



Курение создает зависимость.

Вам нужна поддержка, чтобы бросить курить?

Вы можете это сделать. Запросите информацию в своем медицинском центре. Служба здравоохранения Наварры Osasunbidea предлагает следующие меры помощи:



Индивидуальные или групповые образовательные занятия



Фармакологические средства

- Спросите, какие из них предлагает ваш медицинский центр.
- Они укрепят вашу мотивацию бросить курить.
- Они могут сопровождаться или не сопровождаться приемом фармакологических средств.
- Чтобы получить их, курильщик должен следовать Программе помощи в прекращении курения.
- Лекарства финансируются в зависимости от уровня дохода.
- Финансирование для каждого человека может быть запрошено один раз в год.

dejardefumar.navarra.es

Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua
2030

Why do you smoke?

The first step to stop smoking is up to you. Have you found your reason to give up smoking?



It affects your health and quality of life.



It affects your family's health and the people around you



It stains your teeth, gives you bad breath, reduces your lung capacity...



Its production, distribution, consumption and waste affect the environment



It is an economic burden



It brings about addiction

Do you need support to give up?

You can do it. Contact your health centre for more information. Navarra Health Service-Osasunbidea provides the following services:



Individual or group training sessions



Drug aids

- Ask what your health centre has to offer
- They will boost your motivation to quit
- They may or may not be combined with drug aids
- In order to access them, the smoker must follow the Smoking Stopping Assistance Programme
- Drugs are subsidised according to income
- Support can be applied for only once per person per year

dejardefumar.navarra.es

Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua
2030

Por que fuma?

Para deixar de fumar, o primeiro passo depende de si. Encontrou o seu motivo para abandonar o tabaco?



Prejudica a sua saúde e a sua qualidade de vida



Prejudica a saúde da sua família e das pessoas que a rodeiam



Amarelece os seus dentes, provoca mau hálito, reduz a capacidade dos seus pulmões...



A sua produção, distribuição, consumo e resíduos prejudicam o meio ambiente



Representa uma despesa



Gera dependência

Precisa de apoio para o deixar?

Precisa de apoio para o deixar? O Serviço Navarro de Saúde-Osasunbidea oferece os seguintes recursos:



Sessões formativas individuais ou de grupo



Ajudas farmacológicas

- Pergunte no seu centro de saúde o que disponibilizam
- Irão reforçar a sua motivação para o deixar
- Podem ser ou não acompanhadas por ajudas farmacológicas
- Para as conseguir, a pessoa fumadora tem que seguir o Programa de Ajuda para Deixar de Fumar
- Os fármacos são financiados em função do rendimento
- As ajudas podem ser pedidas uma vez por pessoas e por ano

dejardefumar.navarra.es

Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua
2030

ЗАЩО ПУШИТЕ?

За да се откажете от пушенето, първата стъпка зависи от Вас. Открихте ли причината си за да откажете цигарите?



Влияе на Вашето здраве и качество на живот



Засяга здравето на семейството Ви и хората около Вас



Прави зъбите Ви жълти, причинява лош дъх, намалява капацитета на дробовете Ви...



Тяното производство, разпространение, потребление и отпадъци влияят върху околната среда



Предполага финансов разход



Създават зависимост

Имате ли нужда от помощ, за да ги откажете?

Можете да го направите. Поискайте информация във Вашия здравен център! Здравната служба в Наварра "Saúd-Osasunbidea" предлага следните ресурси:



Индивидуални или групови образователни сесии



Фармакологична помощ

- Попитайте какво предлага Вашият здравен център
- Те ще подсилват мотивацията Ви, за да ги откажете
- Възможно е да бъдат придружени от фармакологична помощ или не
- За да я получи, пушачът трябва да следва Програмата за помощ за спирание на тютюнопушенето
- Лекарствата се финансират в съответствие на доходите
- Безвъзмездните средства могат да бъдат искани веднъж годишно и на човек

dejardefumar.navarra.es

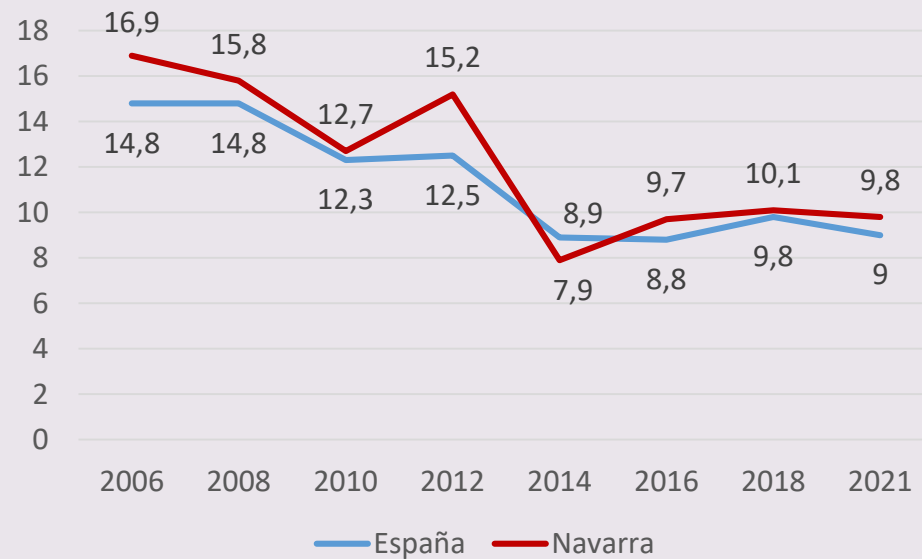
Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua
2030

Programa de prevención del tabaquismo

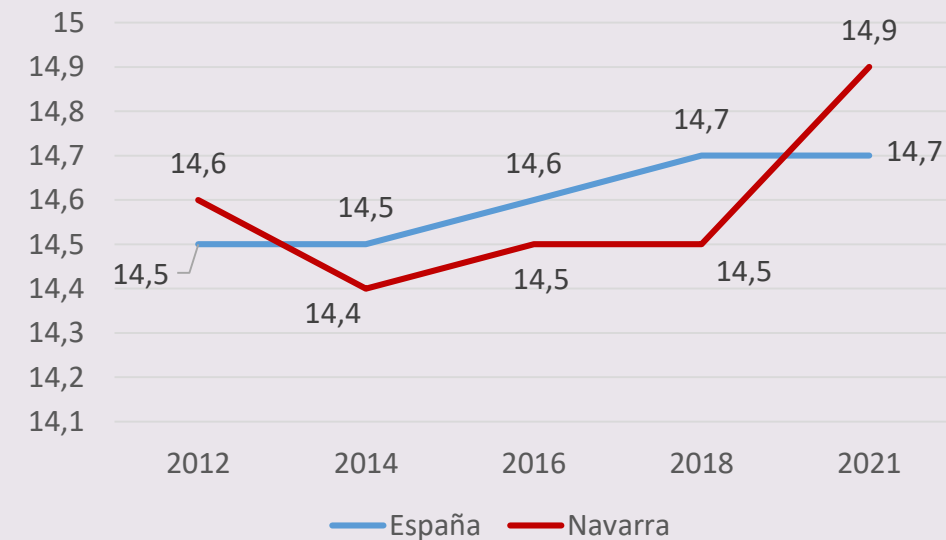
Prevención al inicio

Encuesta sobre uso de drogas en Enseñanzas secundarias. ESTUDES

■ Consumo diario de tabaco (2006-2021)



■ Edad de Inicio (2012-2021)



Fuente: Observatorio de Salud Comunitaria a partir de ESTUDES (PNsD)

Programa de prevención del tabaquismo

Prevención al inicio

Hacia una generación sin tabaco

Nuevos materiales para centros educativos



Programa de prevención del tabaquismo

Espacios sin humo

- Nueva señalética en los hospitales públicos
- Se han instalado cerca de 200 nuevas señales
- Estas señales incluyen el tabaco y otros productos relacionados

Señal de prohibición de consumo de productos del tabaco con y sin combustión



Prevención del tabaquismo

Beneficios de dejar de fumar



Dejar de fumar beneficia a cualquier edad

Gracias / Eskerrik asko

Más información:



dejardefumar.navarra.es

erretzeariutzi.nafarroa.eus