

## **“EMPIEZO A NO FUMAR”**

### **Campaña de información y sensibilización para dejar el tabaco** (Presentación día 21 de mayo a las 10h)

El **objetivo** general de esta campaña es aumentar el número de personas fumadoras que deseen dejar de fumar en la **provincia** de Granada, facilitándoles ayuda para que tomen la decisión dejar el tabaco y así mejorar su calidad de vida y la de sus familias.

El consumo de tabaco es la principal causa evitable de muerte en el mundo. Cada año provoca la muerte a más de 5 millones de personas y de seguir así, en 2030 provocará la muerte de 8 millones de personas, momento en el que aproximadamente el 80% de las defunciones se producirán en países de ingresos bajos y medios.

La economía también sufre a consecuencia del aumento del gasto sanitario y la merma de productividad de las personas fumadoras.

El costo del consumo de tabaco se mide en función de la enorme carga de morbilidad, el gran sufrimiento y las muchas dificultades familiares que ocasiona.

La **Diputación** de Granada se adhiere a la lucha antitabáquica en el “*día mundial sin tabaco*” que se celebrará el próximo 31 de mayo.

Desde el 21 de mayo se realizará una campaña de información y sensibilización en los municipios de la provincia que durará todo lo que resta del año 2018 y hasta finales del 2019 a través de los programas de Concertación Local en los **56 municipios** que la solicitaron.

Albolote, Albuñuelas, Alfacar, Alhendin, Beas de Granada, Benalua de las Villas, Benalúa de Guadix, Cadiar, Calicasas, Chauchina, Churriana, Cortes y Graena, Cullar Vega, Darro, Durcal. Guadix, Las Gabias, Guejar Sierra, Guevejar, La Malaha, la Peza, Ianjarón, Nivar, Peligros, Vegas del Genil, Cortes de Baza, Puebla de don Fadrique, Aldeire, Bacor, Orgiva, Diezma, Jerez del Marquesado, Purullena, Dehesas Viejas, Maracena, Montejicar, Algarinejo, Arenas del Rey, Fornes, Santa Cruz del Comercio, Villanueva Mesía y Zagra. Capileira, El Pinar, Jayena, Pulianas, El Valle, La Zubia, Caniles, Manc Marquesado, Loja, Montefrío, Nigüelas, Pampaneira, Ugíjar

Esta **campaña** está dirigida a las personas fumadoras para que consideren esta oportunidad de dejar el tabaco que les ofrecemos desde los Centros de Tratamiento Ambulatorio de Adicciones del Servicio Provincial de Drogodependencias, poniendo en valor los beneficios que supone abandonar la conducta de fumar.

El **tabaco** contiene nicotina, una droga más adictiva que la heroína y la cocaína. La mayoría de los consumidores de tabaco son adictos a la nicotina y les resulta difícil dejarla por iniciativa propia.

La dependencia de la nicotina es una fuerza biológica que empuja a los fumadores a suministrarse reiteradamente dosis de esta droga. Esta conducta se manifiesta en el hecho de fumar más intensamente o más cigarrillos por día para obtener la dosis que les proporcionará satisfacción. Pero no es sólo la adicción fisiológica producida por el consumo de nicotina la que influye en la adicción. Los factores que inciden en el mantenimiento de esta conducta adictiva son factores de tipo psicológico, como la ansiedad, depresión, estrés, etc., y factores sociales, como las amistades, accesibilidad al tabaco, marketing etc..., Algunas personas optan por utilizar los denominados cigarrillos light «de bajo contenido», estos cigarrillos se promueven empleando términos, descripciones, marcas u otros signos que directa o indirectamente crean la falsa impresión de que el producto es menos perjudicial que otros. Sin embargo, la mayoría de estos productos están diseñados de modo que los cambios en la conducta de fumar devuelven la aportación de nicotina y de otros componentes del humo a concentraciones similares a las de los denominados cigarrillos de «sabor total» o «normales».

Lo cierto es que muchas **personas fumadoras** necesitan ayuda para dejar de fumar, pero fundamentalmente y en primer lugar **un motivo** por el que les merezca la pena planteárselo.

Curiosamente, la salud, no es un motivo determinante en la mayoría de los casos, por lo que hay que encontrar otros incentivos que ayuden a tomar esta decisión.

La persona fumadora antes de tomar la decisión de dejar de fumar, pasa por un proceso que lleva su tiempo.

Es la incidencia de factores personales, familiares, sociales y también los laborales, la que marcará la duración en la toma de la decisión. Para acelerar este proceso, es de utilidad proporcionar a las personas fumadoras, orientaciones detalladas sobre la forma de reforzar su motivación, así como las diferentes formas para **dejar de fumar**, desmitificando algunos aspectos relacionados con los tratamientos y ofreciéndoles un acceso fácil para encontrar ese apoyo que necesitan.

En el caso de los **municipios**, los especialistas de los Centros de Tratamiento de Adicciones de cada comarca, se desplazarán a éstos para realizar esta tarea de sensibilización, motivación e información sobre como dejar de fumar y a donde acudir para recibir ayuda, al grupo de personas fumadoras que lo deseen y que previamente se hayan inscrito en su ayuntamiento para asistir a estas sesiones de unas 2 horas de duración.

La **campaña**, también se desarrollará en la propia **Diputación**, en colaboración con el **Servicio de Prevención y Salud Laboral**, ofreciendo al funcionariado la posibilidad de recibir tratamientos para dejar de fumar bien en los cursos que imparte un médico del Centro Provincial de Drogodependencias y que se realizan en la propia sede de la Diputación, como ofreciendo información sobre el tratamiento que pueden recibir en el **Centro Provincial de Drogodependencias**.

Hemos diseñado un **cartel** para esta campaña para hacer llegar la información de esta iniciativa con el lugar, fecha y hora de celebración de las sesiones de sensibilización, a los vecinos y vecinas fumadoras de los distintos municipios, aunque también se publicitará la iniciativa a través de los medios online, como son las redes sociales e internet de cada ayuntamiento.

El personal que presta sus servicios en Diputación encontrará en el **hall de entrada de la sede el cartel de esta campaña** con la indicación de que acuda al Servicio de Prevención y Salud Laboral para recibir esta información y apuntarse a los grupos para dejar de fumar que se vienen organizando desde este Servicio con la colaboración del Centro Provincial de Drogodependencias y Adicciones.

A través del correo electrónico desde el Servicio de Prevención y Salud Laboral se enviará información a las trabajadoras y trabajadores de esta institución para motivarles a dejar el tabaco.