



[www.papsf.cat](http://www.papsf.cat)

**V Trobada Programa**

**Atenció Primària Sense Fum**

11 de juny de 2013

# PINETONS JA NO FUMA



Imma Guillén i Lourdes Solà

CAP Pinetons  
Ciutat de Ripollet

facebook



Pinetons JA NO FUMA



Pinetons JA NO FUMA



# Quan neix la idea del facebook

- I Taller de Deshabituaació Tabàquica, maig 2012.
- Les Xarxes Socials ens poden aportar avenços significatius en el nostre àmbit laboral, millorant la comunicació.
- El docent ha deixat de ser el protagonista del procés d'ensenyament-aprenentatge. Ja no és l'únic que ho sap tot, per tant, no és l'únic que emet informació ni tant sols és l'única font d'informació.

# I TALLER DE DESHABITUACIO TABAQUICA



MAIG 2012

# Avantatges

- 1. Establir una nova via de contacte entre personal sanitari i usuaris.  
**Continuitat.**

- 2. **Motivació.**





Pinetons JA NO FUMA

Biografía ▾

Ahora ▾

Panel de administración

Me gusta · Comentar · Compartir

👍 3 💬 2 📧 1

104 personas han visto esta publicación



Pinetons JA NO FUMA

12 de marzo 🌐

Durante las primeras sesiones, en el taller, se explican las TRES REGLAS DE ORO que, además de disminuir el consumo de cigarrillos diario, ayuda a mantener el hogar familiar como un ambiente libre de humo... Al fumar menos, tu tiempo libre aumenta. La casa está superlimpia y huele más que bien... pero, no te obsesiones y aprovecha para hacer más deporte, jugar con tus hijos... ja,ja,ja



### Limpia, si hace falta, pero...

Recorda que ... una capa de polvo protege la madera de los muebles ...

Y que una casa se transforma en un hogar cuando podés escribir "Te quiero" encima del polvo. Yo solía pasar al menos 8 horas cada fin de semana por dejarlo todo perfecto, "por si venía alguien". Al final, entendí que "nadie venía" porque todo el mundo estaba disfrutando de la vida y pasándose bien!!

Ahora, si viene alguien, no tengo que explicar en qué condiciones está mi casa: están más interesados en escuchar las cosas que he hecho mientras disfruto de la vida y me divierto.

Por si no te has dado cuenta ... La vida es corta: ¡pásatelo bien!

Limpia, si hace falta ...¿Pero no sería mejor pintar un cuadro o escribir una carta, hacer unas galletitas o un pastel, lamer la cuchara o plantar una semilla, pensar sobre la diferencia entre "querer" y "necesitar", ...?

Limpia, si hace falta, pero no hay mucho tiempo ...;Con todas las playas que hay para nadar y montañas para escalar, ríos para navegar, música para



Me gusta · Comentar · Compartir

👍 4 💬 12

689 personas han visto esta publicación



Pinetons JA NO FUMA ha compartido un enlace.

12 de marzo 🌐

Os acordáis cuando en el taller de deshabituació tabàquica hablamos de que practicar deporte libera endorfinas?


<http://www.youtube.com/watch?v=01EOHAF7ufA>



**Endorfinas: moléculas orgánicas de la felicidad**

[www.youtube.com](http://www.youtube.com)

Las endorfinas (del inglés endogenous)

A bright sun is shining over a vast sea of white clouds. The sun is positioned in the upper center, creating a lens flare effect. A flag is visible in the sky above the sun. The overall scene is bright and clear.


Res no us podrà xafar un dia com avui.  
Penseu que per sobre dels núvols, el sol  
continua brillant allà dalt. BON DIA!!!!!!

*¿ POR QUÉ CAMINAR, SI PUEDES VOLAR? ELÉVATE  
POR ENCIMA DE TUS MIEDOS,  
AMÁNDOTE SIN  
CONDICIONES*



*Pinetons ja no fuma*



A photograph of a tiger's face pressed into a dark, textured asphalt surface. The tiger's eyes are wide and staring, and its mouth is slightly open, showing its tongue. The surrounding asphalt is cracked and uneven, suggesting a hard, unyielding ground.


*Despréndete de todo lo  
que no te deja avanzar...  
bien fuerte...  
tu puedes...  
solo TÚ obtendrás la  
**LIBERTAD***

*Pinetons ja no fuma*



## No dejes nunca de luchar

por alcanzar tu sueño, aun cuando en el trayecto tengas que poner mas  
esfuerzo de lo que esperabas, pero solo así lo veras un día  
convertirse en realidad

A yellow sticky note is centered on a dark blue background. The note has the Spanish phrase "Yo puedo" written on it in a black, cursive script. The note is slightly rectangular and has a soft shadow beneath it.

*Yo puedo*

**Nunca te conformes con menos  
de lo que eres capaz de conseguir.**



- **3. Recordar les idees que s'havien treballat durant el taller.**





Pinetons JA NO FUMA

Biografía ▾

Ahora ▾

Panel de administración

RECORDEU LES TRES REGLES D'OR:

1. NO PORTAR LA CAPSA DE TABAC A SOBRE
2. GUARDAR EL TABAC A UN LLOC POC HABITUAL NI DE FÀCIL ACCÉS.
3. NO FUMAR MAI DINS DE CASA



Me gusta · Comentar · Compartir



48 personas han visto esta publicación



Pinetons JA NO FUMA

4 de febrero

Bienvenida Montse, recién llegada y ya por aquí... muchísimas

distinta.  
sde una perspecti  
ndo a mirar las co

Me gusta · Comentar · Compartir



37 personas han visto esta publicación



Pinetons JA NO FUMA

4 de febrero



MOTIUS PER QUÈ  
FUTU?

- Aburriment
- per costumbe XXXX
- per nervios X
- per adicció X
- me gusta

- Para ayudar a mi madre
- Para ayudar a mi hijo

MOTIUS PER ELS  
QUE VULL DEIXAR  
DE FUTAR

- Promesa a mi hijo/los<sup>X</sup>XX
- Mejorar la salud XXXXX<sup>X</sup>  
XX<sup>X</sup>
- Económico X
- Libertad X
- Porque pierdo el tiempo X
- Porque es una Tontería
- Esclavitud X
- por la familia
- Promesa a mi padre
- Evitar enfermedades derivadas
- Porque yo puedo
- Dependar de un cigarro que  
"no vale para nada"
- "Dinero tirado"
- Incompatible con deporte
- Para dar ejemplo a los hijos







PINETONS

GAMINEM



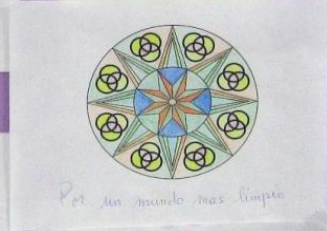
JA



LLIBERTAT

NO

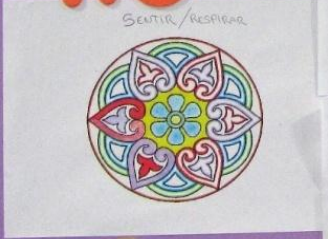
SENTIR/RESPIRAR



Por un mundo mas simple



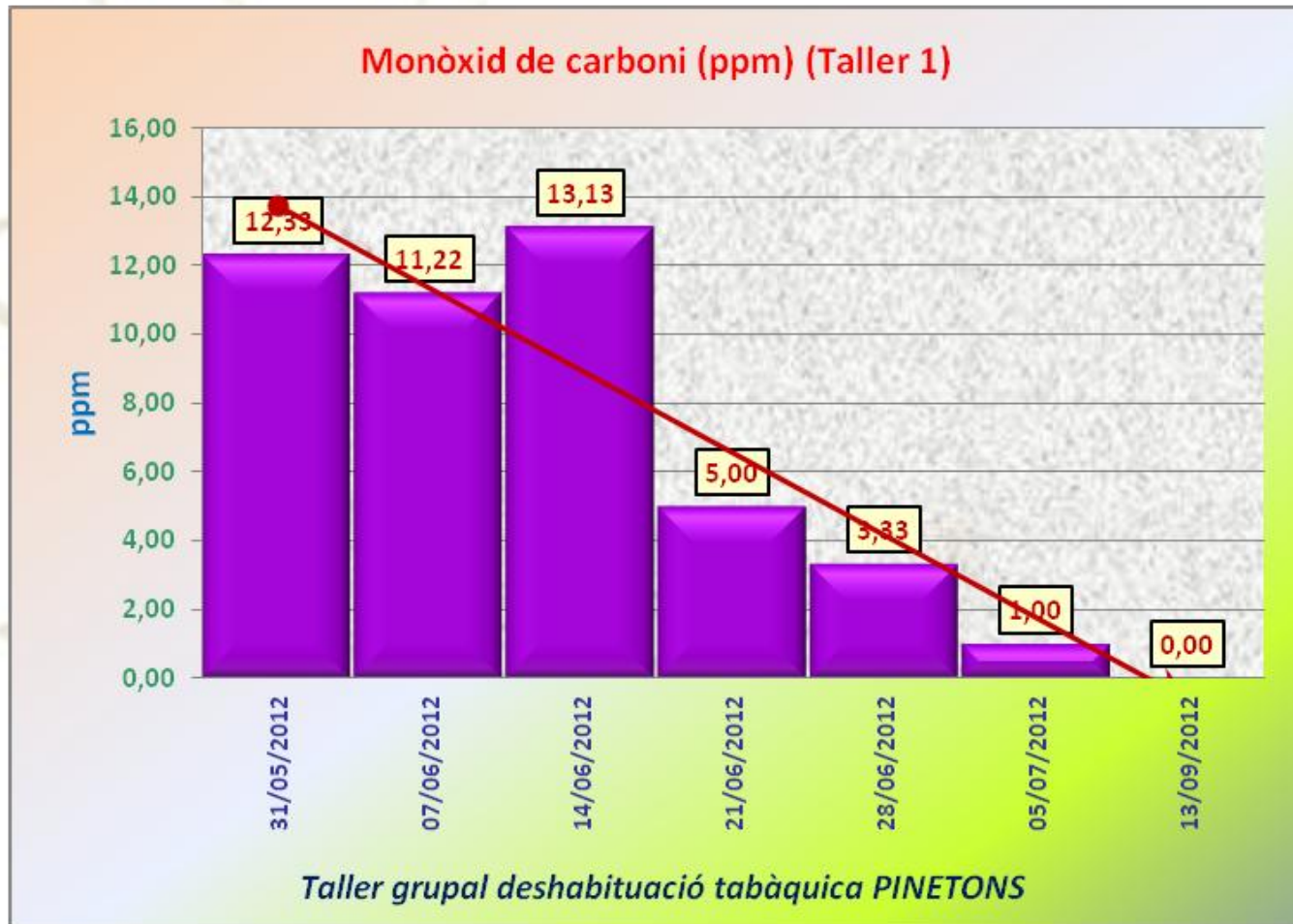
PODS CANBIAR

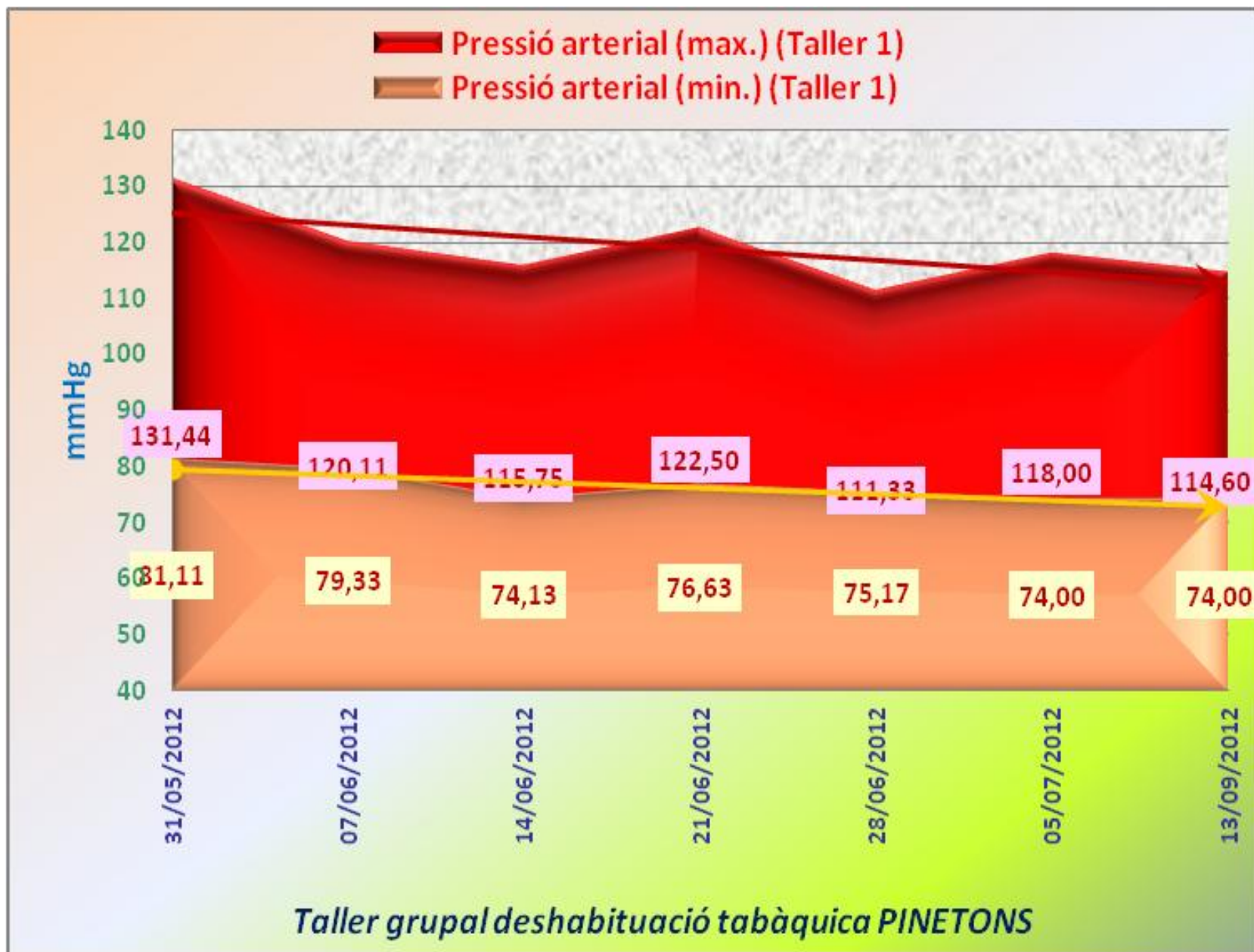


FUMA

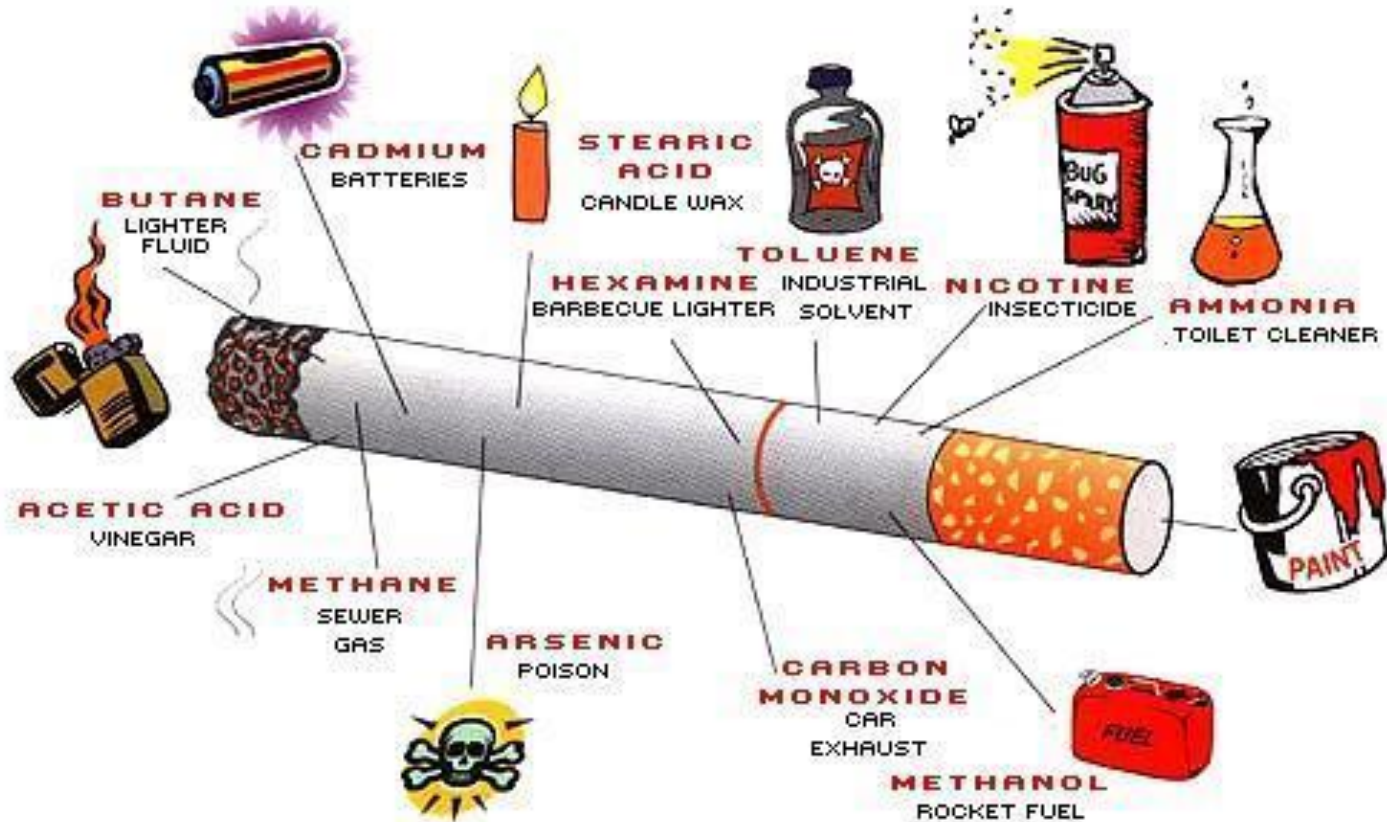
JUNTS

- 4. Resultats.





- 5. Intercanvi de coneixements, notícies d'interès.



[HTTP://TUBEROZE.COM/CIGARETTE-SMOKING.HTML](http://tuberoze.com/cigarette-smoking.html)

## Estudi BIBE

### Conclusions:

La majoria de mesures que prenen els progenitors es demostren no efectives per evitar l'exposició.

Un **70%** dels nadons fills d'algun progenitor que fuma, estan exposats al fum de tabac.

Nadons amb pare i/o mare que fumen: grup especial de risc

El nivell més elevat de nicotina es relaciona sobretot amb el consum de la mare

HÀBIT DE FUMAR

DISM.NIVELLS  
NICOTINA

Fumar en zones limitades	<b>15%</b>
Ventilar la casa després de fumar	<b>18%</b>
Fumar a casa quan el bebè no hi és	<b>7%</b>
Fumar a casa però no en presència del nadó (altra hab.)	<b>0%</b>
Fumar al balcó amb la porta oberta	<b>19%</b>

**Només un ambient 100% lliure de fum de tabac pot protegir els infants**



**RELACIÓN ENTRE EL CIGARRILLO Y LA HIPERCOLESTEROLEMIA**

El tabaquismo es uno de los responsables de la muerte de millones de personas en todo el mundo, se sabe que a largo plazo daña los pulmones y produce patologías concomitantes, pero...

¿C... Ver más



Me gusta · Comentar · Compartir 👍 4 💬 1

100 personas han visto esta publicación



**Angioplastia coronaria**

[www.youtube.com](http://www.youtube.com)

PROFESIONALES DE LA SALUD: Núcleo  
Descargar táctil de iHeart iPad GRATIS  
para su práctica:  
<http://tinyurl.com/7adoref> Si te gusta la

Me gusta · Comentar · Compartir 👍 2 💬 1

72 personas han visto esta publicación



**Pinetons JA NO FUMA**

27 de febrero

**ENTENDER LOS RESULTADOS SOBRE EL COLESTEROL**

Un examen de colesterol total mide todos los tipos de colesterol en su sangre. Si sus niveles de colesterol total están altos, el médico necesitará saber cuáles son sus niveles de colesterol LDL y... Ver más



*La comida sana y el deporte, te  
llevarán a la meta...*



*Pinetons ja no fuma*



# Cómo correr correctamente.

Por [Superskinny.com](http://Superskinny.com)  
Traducción: Vida Lúcida  
[www.unvidalucida.com.ar](http://www.unvidalucida.com.ar)

## BRAZOS

Mueve los brazos hacia adelante y hacia atrás no a través de tu pecho

## CODOS

Mantén los codos entre el pecho y cintura. Codos doblados aprox. a un ángulo de 90 grados.

## TORSO

**RUN TALL**-torso debe estar en posición vertical y tú debes estar a la altura máxima. No agachad@. Si comienzas a encorvarte tomar una respiración profunda y tu postura se corregirá.

## PIERNA BAJA

Tu pierna no debe extenderse hacia el frente de tu cuerpo

## PIES

Tus pies deben aterrizar debajo no delante de tu cuerpo

## CABEZA

No mires hacia abajo, mira hacia adelante  
No saques tu barbilla

## HOMBROS

Bajos y sueltos  
No en alto y estrechos

## MANOS

Aloja puños, dedos tocando ligeramente las palmas

## CADERAS

Las caderas deben apuntar hacia delante. No dejes que se inclineN hacia adelante

## RODILLAS

No levantes las rodillas altas. Manténlas abajo, de zancada corta y eficiente  
Mantén la rodilla ligeramente flexionada, por lo que, naturalmente, se doblará cuando el pie toca el suelo

## TOBILLO

Mantén el tobillo flexionado al empujar

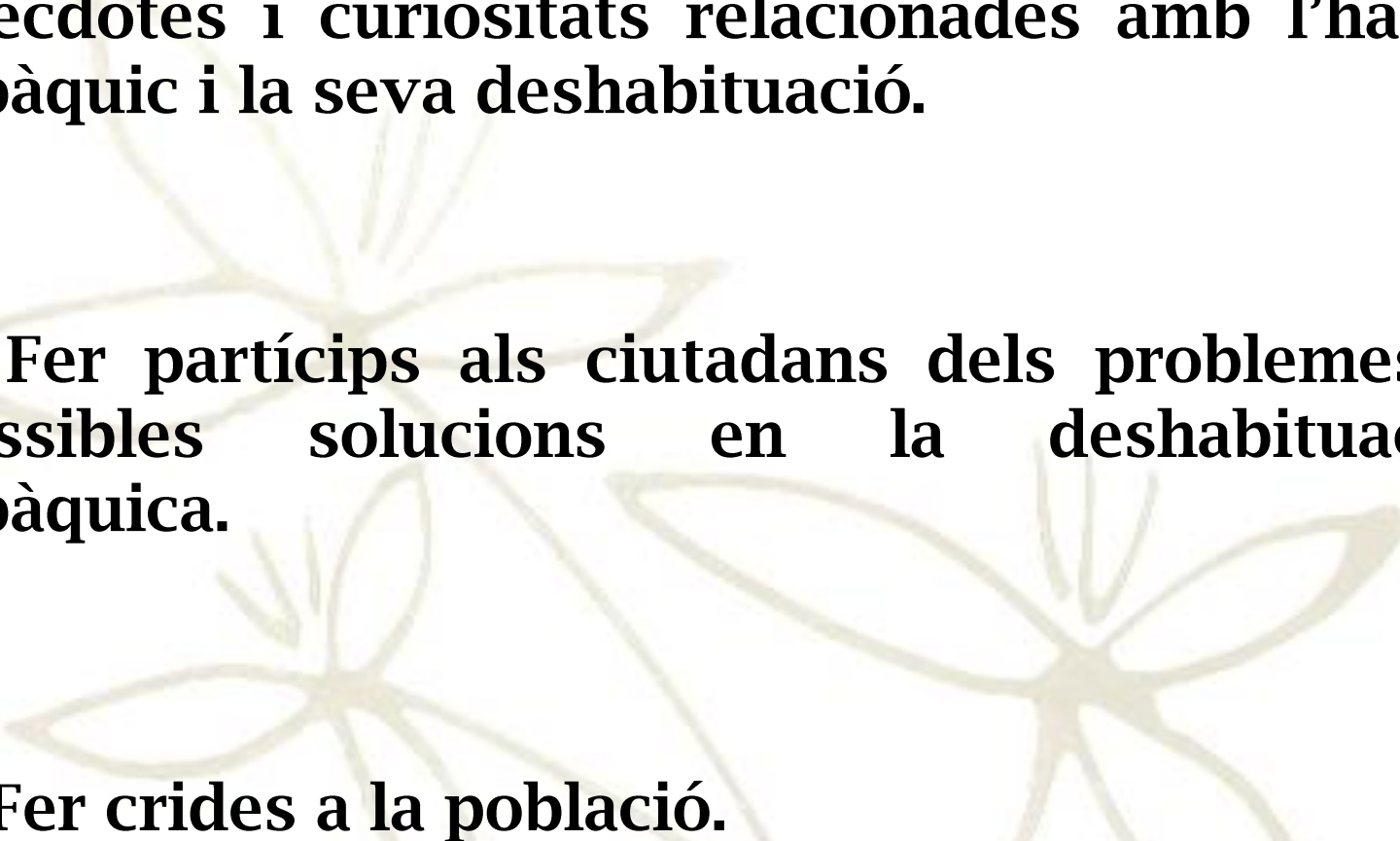
## ATERRIZAJE / DESPEGUE

**ATERRIZAJE:** Golpea el suelo ligeramente  
**DESPEGUE:** Salta del suelo aterriza en la zona media del pie, y luego rodar hacia delante sobre los dedos del pie y empujar.



- **6. Millorar la comunicació entre usuaris i els seus familiars i amics.**



- **7. Apropar a la ciutadania les singularitats, anècdotes i curiositats relacionades amb l'hàbit tabàquic i la seva deshabitució.**
  - **8. Fer partícips als ciutadans dels problemes i possibles solucions en la deshabitució tabàquica.**
  - **9. Fer crides a la població.**
- 

Vols deixar  
de fumar?

T'esperem!  
CAP Pinetons



Anima't a  
vindre al  
Taller Grupal  
de  
deshabitució  
tabàquica!

**MI VIDA SIN TI**



### APUNTA'T AL TALLER D'ACTIVITAT FÍSICA

- XERRADA + SESSIÓ D'ESTIRAMENTS DE 1 HORA
- LLOC: CAP PINETONS.
- PORTAR ROBA I CALÇAT CÒMODE I MOLTES GRÀCIES PER LA SALUT

Organitza: Josep Mampel (metge) i Lourdes Solà (infirmera)  
 A escollir un dia : dimarts 9 d'Abril de 15 a 16h.  
 dimecres 10 d'Abril de 12 a 13h.  
 divendres 12 d'Abril de 12 a 13h.

Me gusta · Comentar · Compartir

A Jéssica López, Marta Rebutica, Mari Carmen Solà Moragues y 4 personas más les gusta esto.

Ver 8 comentarios más



**Irene Fernández Criado** el miércoles día 10 si no hay ningún cambio!  
22 de marzo a la(s) 15:51 a través de móvil · Ya no me gusta · 2



**Marimar Campaña Lozano** Ya estoy apuntada!!!! OLE!!!  
23 de marzo a la(s) 1:05 · Ya no me gusta · 1

68 personas han visto esta publicación



Pinetons JA NO FUMA  
21 de marzo

ROSA O NEGRE?

**OPTIMISTA**      **UN PESIMISTA**  
 VE UNA OPORTUNIDAD      VE UNA CALAMIDAD  
 EN TODA CALAMIDAD,      EN TODA OPORTUNIDAD.

[www.necesitodetodos.org](http://www.necesitodetodos.org)

**WINSTON CHURCHILL**  
(1874-1965)

Me gusta · Comentar · Compartir

- 10. Establir contacte amb altres facebooks Ciutat de Ripollet.



The image shows a screenshot of a Facebook page for the group 'Farigola ja no fuma'. At the top, there is a dark blue header with the Facebook logo on the left and a login section on the right. The login section includes fields for 'Correo electrónico o teléfono' and 'Contraseña', with an 'Entrar' button. Below the login fields are links for 'No cerrar sesión' and '¿Has olvidado tu contraseña?'. The main content area features a large background image of a mountain landscape with a wooden fence and yellow flowers. Overlaid on this image is a white box with the text: 'Farigola ja no fuma está en Facebook. Para conectar con Farigola ja no fuma, regístrate hoy en Facebook.' Below this text are two buttons: 'Regístrate' (green) and 'Entrar' (blue). In the bottom left corner of the main content area, there is a small image of human lungs. Below the main image, the page title 'Farigola ja no fuma' is displayed, followed by the text 'A 19 personas les gusta esta página · 5 personas están hablando de esto'. To the right of the title are buttons for 'Me gusta' and a settings menu. Below the title, there is a 'Comunidad' section with the text 'Salut, grup de suport, motivació i consell per deixar de fumar.' At the bottom of the page, there are four tabs: 'Información', 'Fotos', 'Me gusta', and 'Eventos'. The 'Me gusta' tab is active, showing a thumbs-up icon and the number '19'. The 'Eventos' tab shows a small image of the lungs.

facebook

Correo electrónico o teléfono

Contraseña

Entrar

No cerrar sesión [¿Has olvidado tu contraseña?](#)

**Farigola ja no fuma**  
está en Facebook.

Para conectar con Farigola ja no fuma, regístrate hoy en Facebook.

Regístrate Entrar



**Farigola ja no fuma**

A 19 personas les gusta esta página · 5 personas están hablando de esto

Me gusta

Comunidad  
Salut, grup de suport, motivació i consell per deixar de fumar.

Información

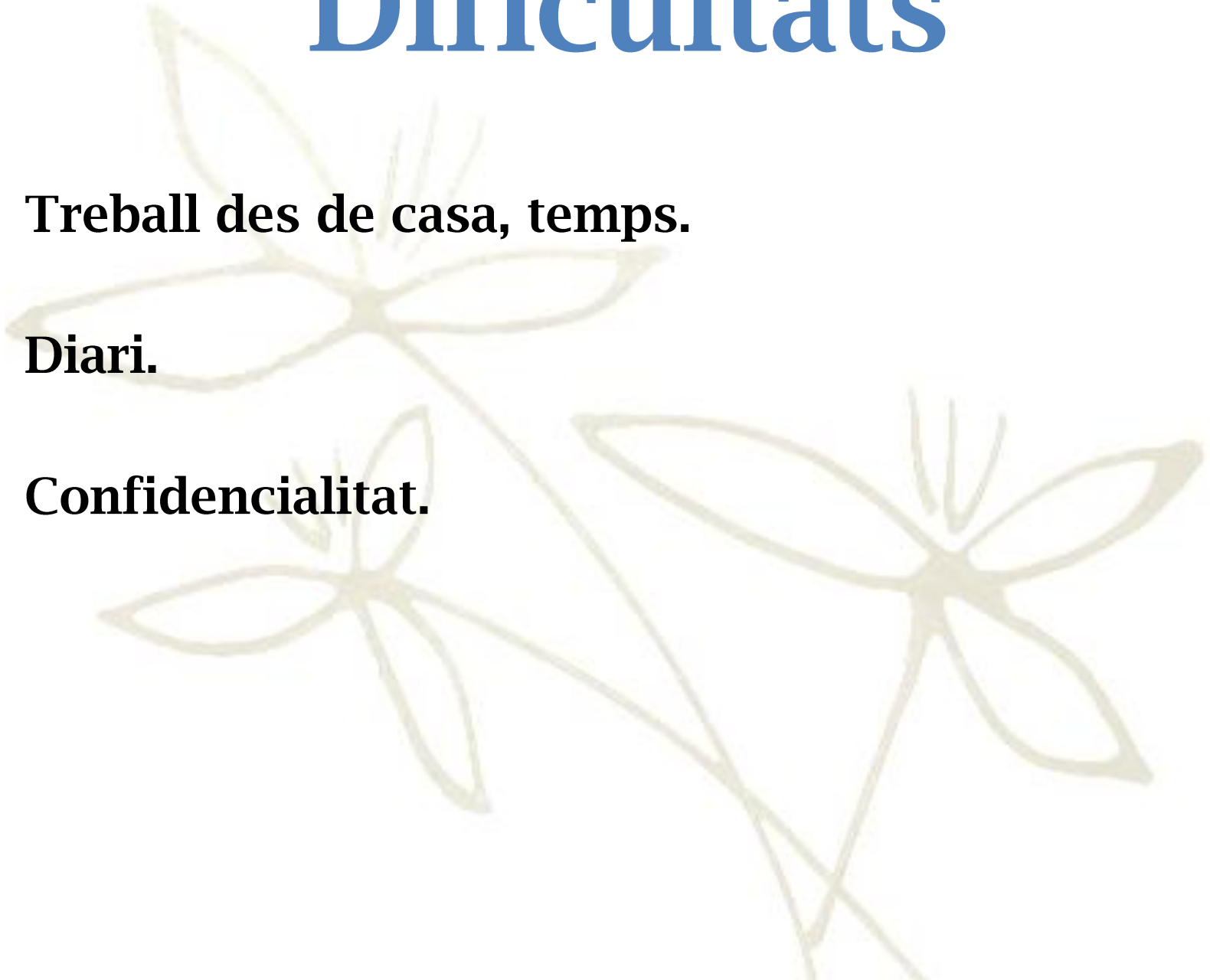
Fotos

Me gusta 19

Eventos

# Dificultats

- **Treball des de casa, temps.**
- **Diari.**
- **Confidencialitat.**



**MOLTES**  
**GRÀCIES**  
pel vostre suport!



Like us on  
**Facebook**

*Pinetons  
ja no fuma*