

VIII Trobada del Programa Atenció Primària Sense Fum.

Catalunya sense fum... i Girona més!

23 de novembre de 2017

Auditori Josep Irla de l'edifici de la Generalitat a Girona

Què funciona en prevenció i control del tabaquisme? Què puc fer jo?

Carmen Cabezas

Sub-direcció general de Promoció de la salut



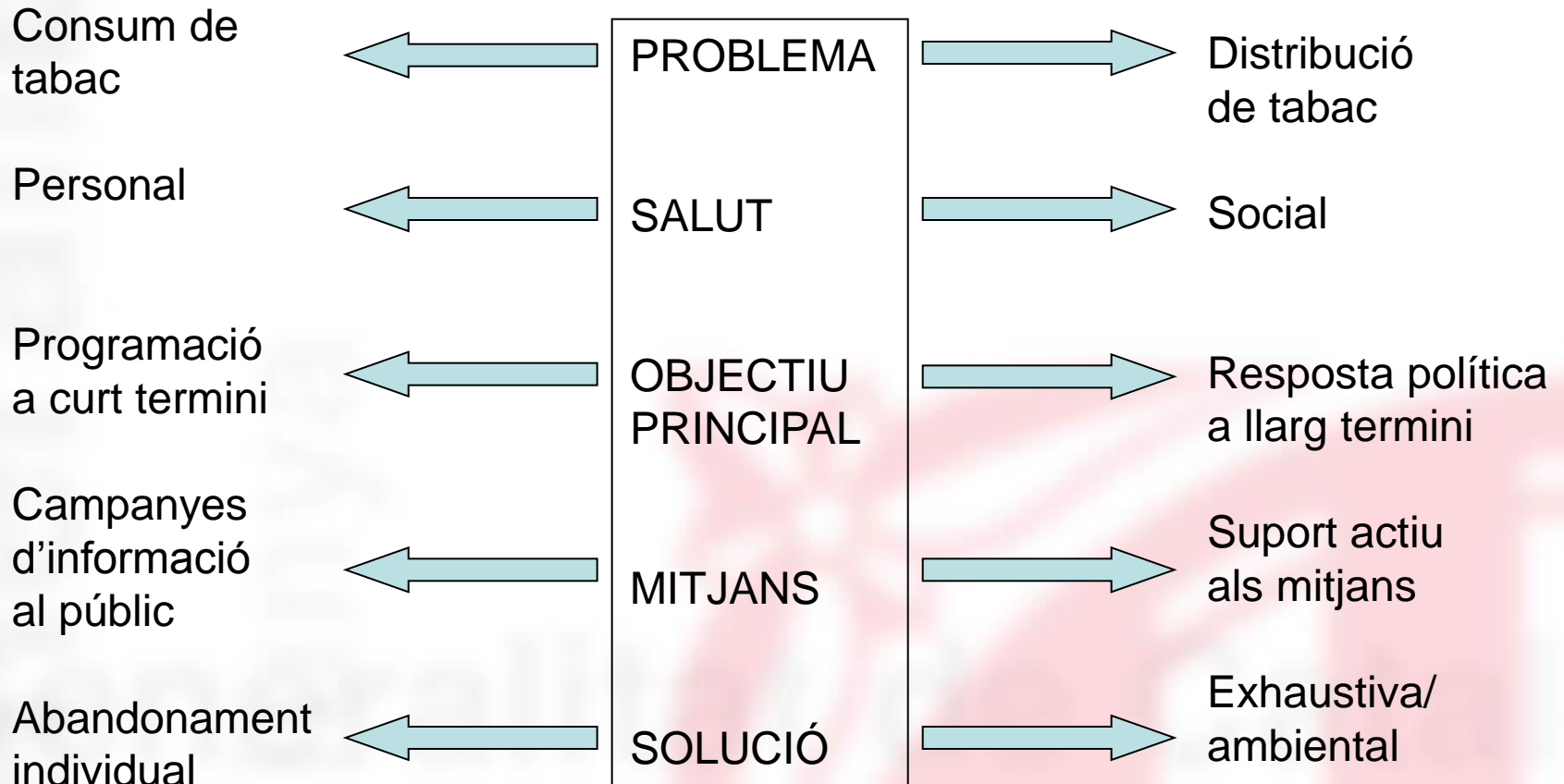
www.papsf.cat



Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública
de Catalunya



Canvi en el sistema de control del tabac



Passat

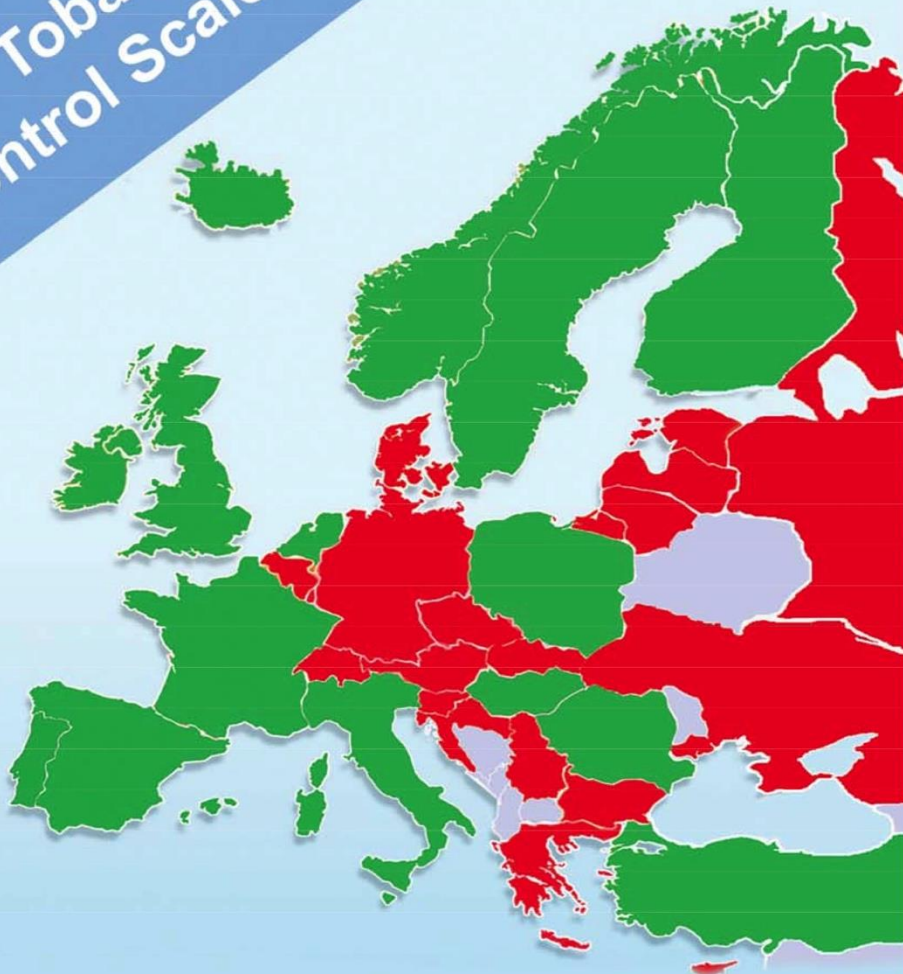
Present

Conveni Marc de Prevenció de tabaquisme

- Primer Conveni global de l'OMS
- 180 parts ho han signat
- En Marxa des de 2005 (12 anys)
- Per afrontar una epidèmia que causa 7 milions de morts /any



Tobacco Control Scale 2016



6 countries continue to lead...
3 continue to disappoint!

How does your country rate on tobacco control?

Score	2016 rank	2013 rank	Countries
81	1	1	United Kingdom
70	2	2	Ireland
69	3	3	Iceland
64	4	5	France
63	5	4	Norway
60	6	9	Finland
56	7	19	Romania
55	8	7	Spain
53	9	11	Hungary
53	9	13	Netherlands
53	9	5	Turkey
53	9	11	Sweden
51	13	7	Malta
51	13	15	Italy
50	15	20	Poland
50	15	24	Portugal
49	17	13	Belgium
49	17	10	Ukraine
49	17	new	Russia
47	20	15	Bulgaria
46	21	18	Switzerland
46	21	20	Estonia
45	23	15	Denmark
45	23	23	Serbia
45	23	26	Croatia
44	26	32	Cyprus
44	26	24	Latvia
43	28	20	Slovenia
43	28	29	Lithuania
41	30	27	Slovakia
40	31	31	Czech Republic
40	31	29	Greece
37	33	28	Luxembourg
37	33	33	Germany
36	35	34	Austria

Luk Joossens, Martin Raw, The Tobacco Control Scale 2016 in Europe. Association of European Cancer Leagues, Brussels March 2017.

MPOWER
stands for:

MONITORING
tobacco use and
prevention policies

PROTECTING
people from
tobacco smoke

OFFERING
help to quit
tobacco use

WARNING
about the dangers
of tobacco

ENFORCING
bans on tobacco advertising,
promotion and sponsorship

RAISING
tobacco taxes

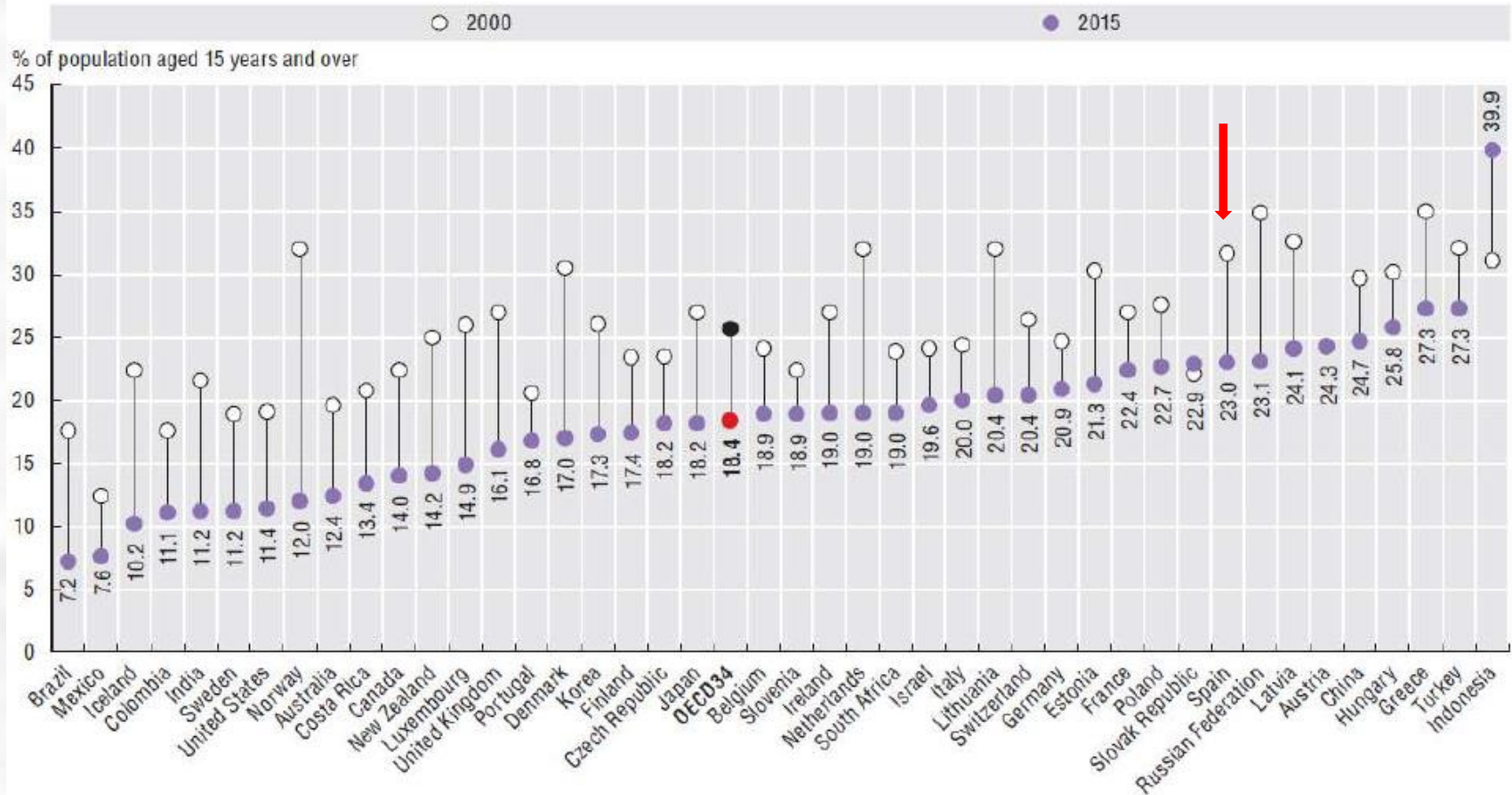


MONITORAR el consum de tabac i les polítiques de prevenció



Smoking has decreased in most OECD countries, but 18% of adults still smoke daily

Adult population smoking daily, 2000 and 2015 (or nearest year)

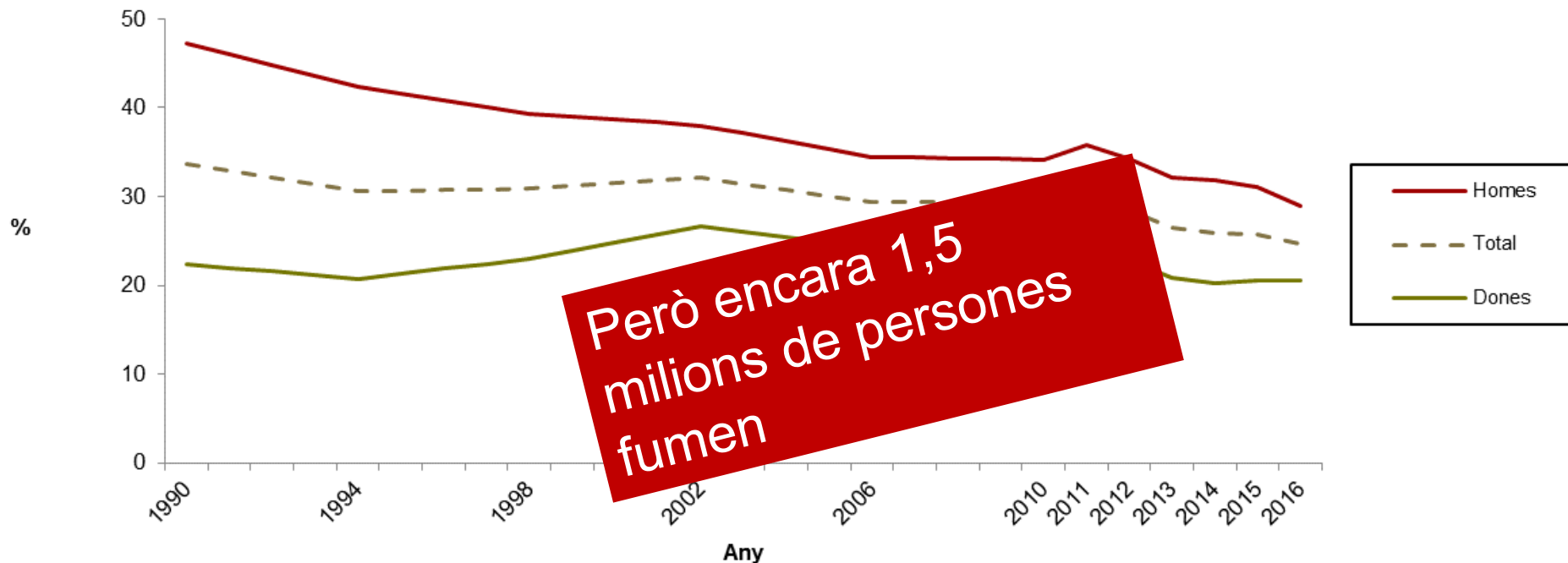


Source: Health at a Glance 2017.

El consum de tabac baixa

(D'un 33,7% al 1990 a un 24,7% al 2016)

Evolució de la prevalença de fumadors diaris i ocasionals en població de 15 anys i més: Catalunya 1990-2016



	1990	1994	1998	2002	2006	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016
Homes	47,3	42,3	39,3	38,0	34,5	34,1	35,8	34,2	32,2	31,8	31,0	29,0
Total	33,7	30,6	30,9	32,1	29,4	29,5	29,5	28,5	26,5	25,9	25,7	24,7
Dones	22,4	20,7	23,0	26,6	24,3	24,8	23,4	22,9	20,9	20,3	20,6	20,6

Font: Generalitat de Catalunya. Departament de Salut. Programa per a la prevenció i el control del tabaquisme. Enquesta de consum de tabac, alcohol i drogues 1990, 1998. Fumadors diaris + ocasionals. Enquesta de salut de Catalunya 1994, 2002, 2006, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016.

Un 22,9% de les persones son fumadors diaris i un 1,8% ocasionals

Consum de tabac en la població de 15 anys i més, segons sexe. Catalunya, 2016



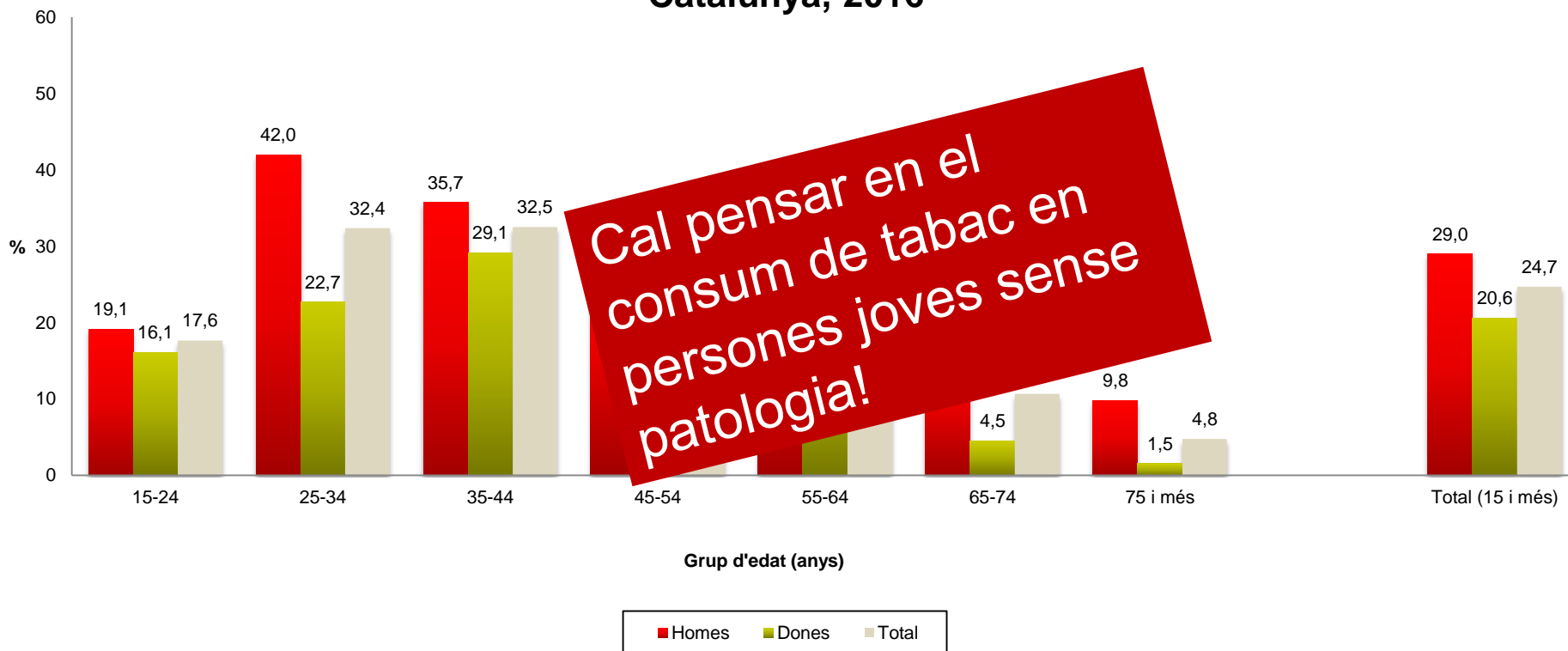
	Homes	Dones	Total
Taxa abandonament	44,5%	39,8%	42,6%

Font: Enquesta de salut de Catalunya 2016. Departament de Salut

El consum de tabac és més elevat en el grup de 25 a 34 anys, i és superior en homes en la majoria de grups

Prevalença de població de 15 anys i més; fumadora, segons grups d'edat i sexe.

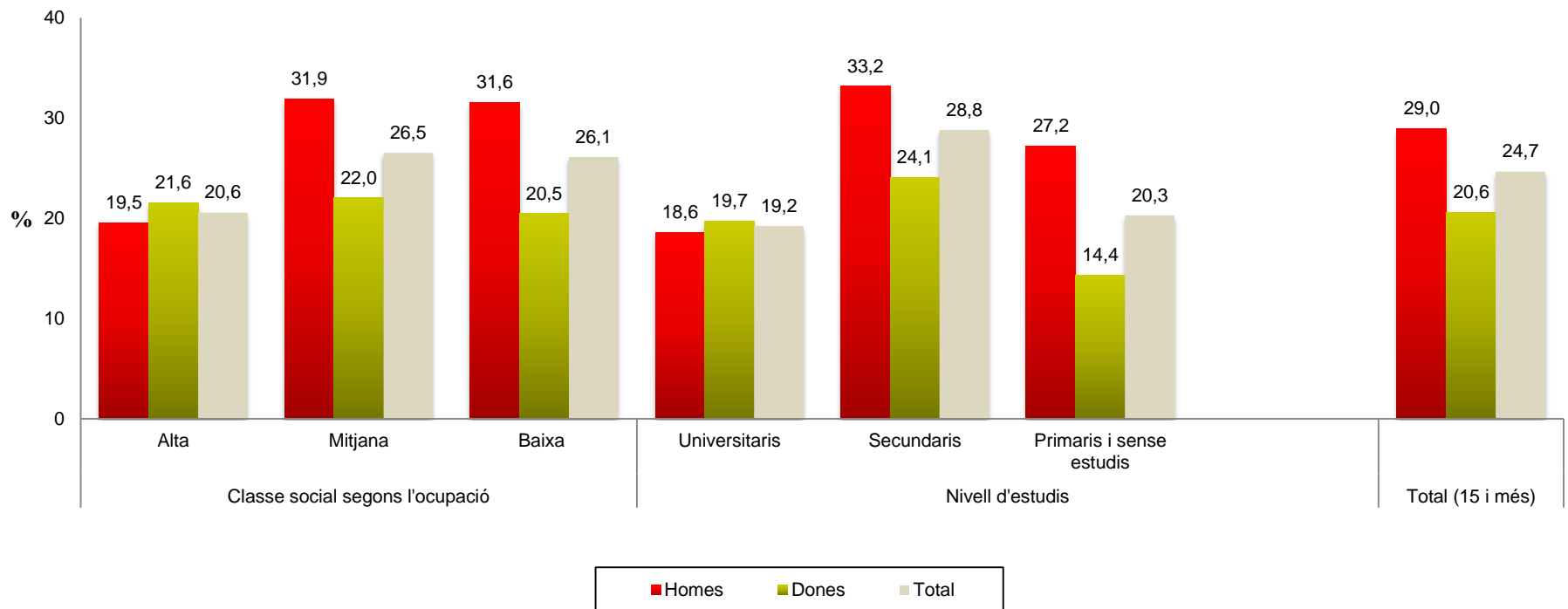
Catalunya, 2016



Font: Enquesta de salut de Catalunya 2016. Departament de Salut

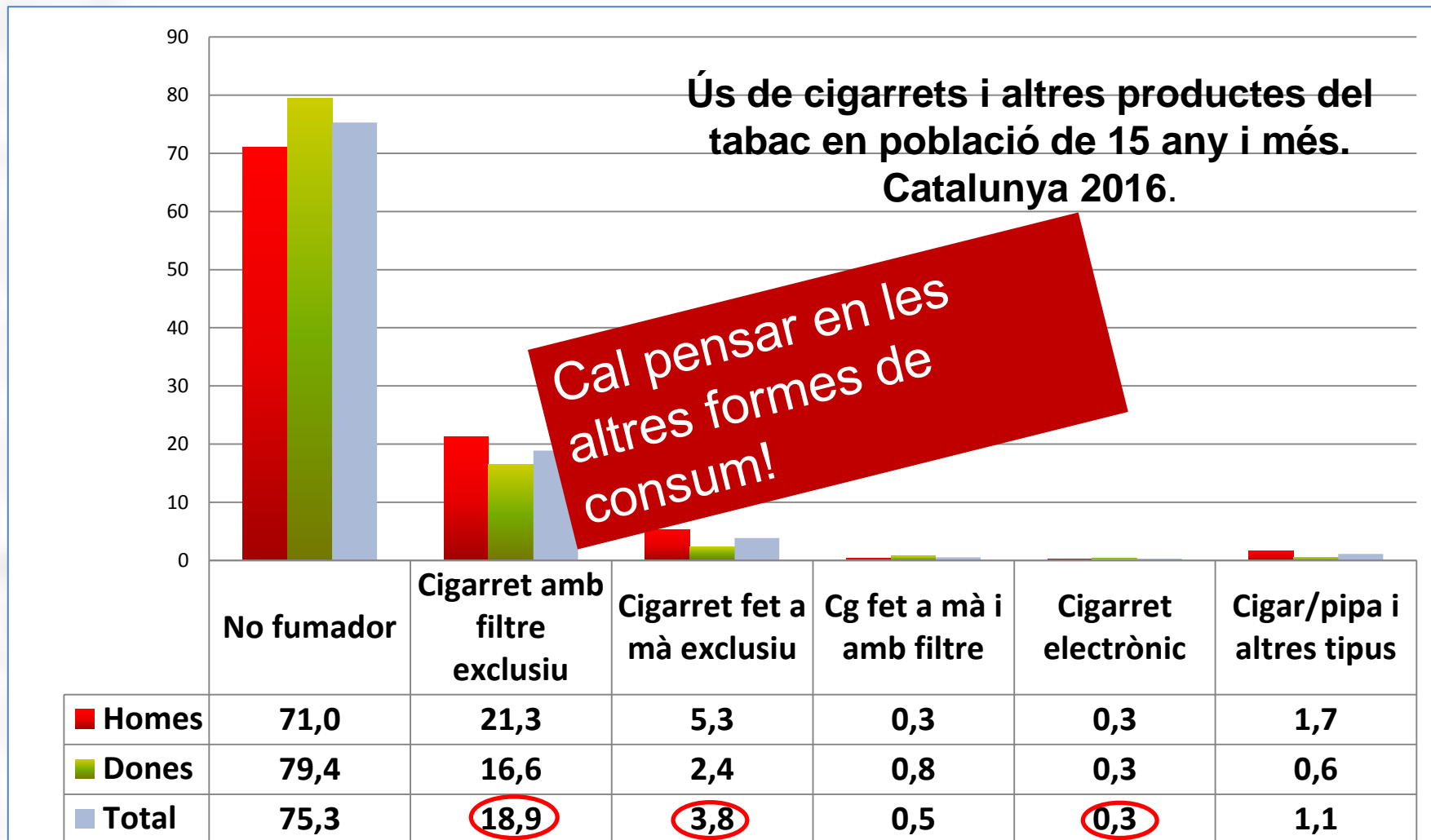
El consum de tabac és més elevat en homes de classe social mitjana i en persones de nivell d'estudis secundaris

Prevalença de població de 15 anys i més, fumadora, segons classe social i sexe, i per nivell d'estudis i sexe. Catalunya, 2016



Font: Enquesta de salut de Catalunya 2016. Departament de Salut

Un 18,9% de la població fuma cigarrets amb filtre, un 3,8% cigarrets fets a mà, un 0,3% cigarrets electrònics i un 1,1% altres productes.



*Fumadors diaris i ocasionals

Fonts: Enquesta de Salut de Catalunya, DS (2016)

Elaboració ASPCAT 2017

El consum diari en escolars de 14 a 18 anys es va reduir a la meitat entre 2004 i 2014 , però el consum en el darrer mes es manté estacionari

Dades de Catalunya, 1994-2014

Consum de tabac	1994	1996	1998	2000	2002	2004	2006	2008	2010	2012	2014
Algun cop a la vida	67,0	68,7	67,1	67,1	63,1	65,2	53,0	51,0	45,1	45,5	45,5
Últims 12 mesos	—	—	—	—	—	—	39,8	43,3	36,2	37,0	37,7
Últims 30 dies	31,0	34,8	32,6	34,1	29,5	31,3	30,9	37,3	29,0	28,1	30,8
Diàriament	—	—	—	—	—	23,0	15,8	15,8	13,9	12,4	11,0

Font: Subdirecció General de Drogodependències. Agència de Salut Pública de Catalunya. Anàlisi de l'Enquesta estatal sobre l'ús de drogues a l'ensenyament secundari (ESTUDES), 1994-2012. Observatori Espanyol sobre Drogues (DGPNSD).

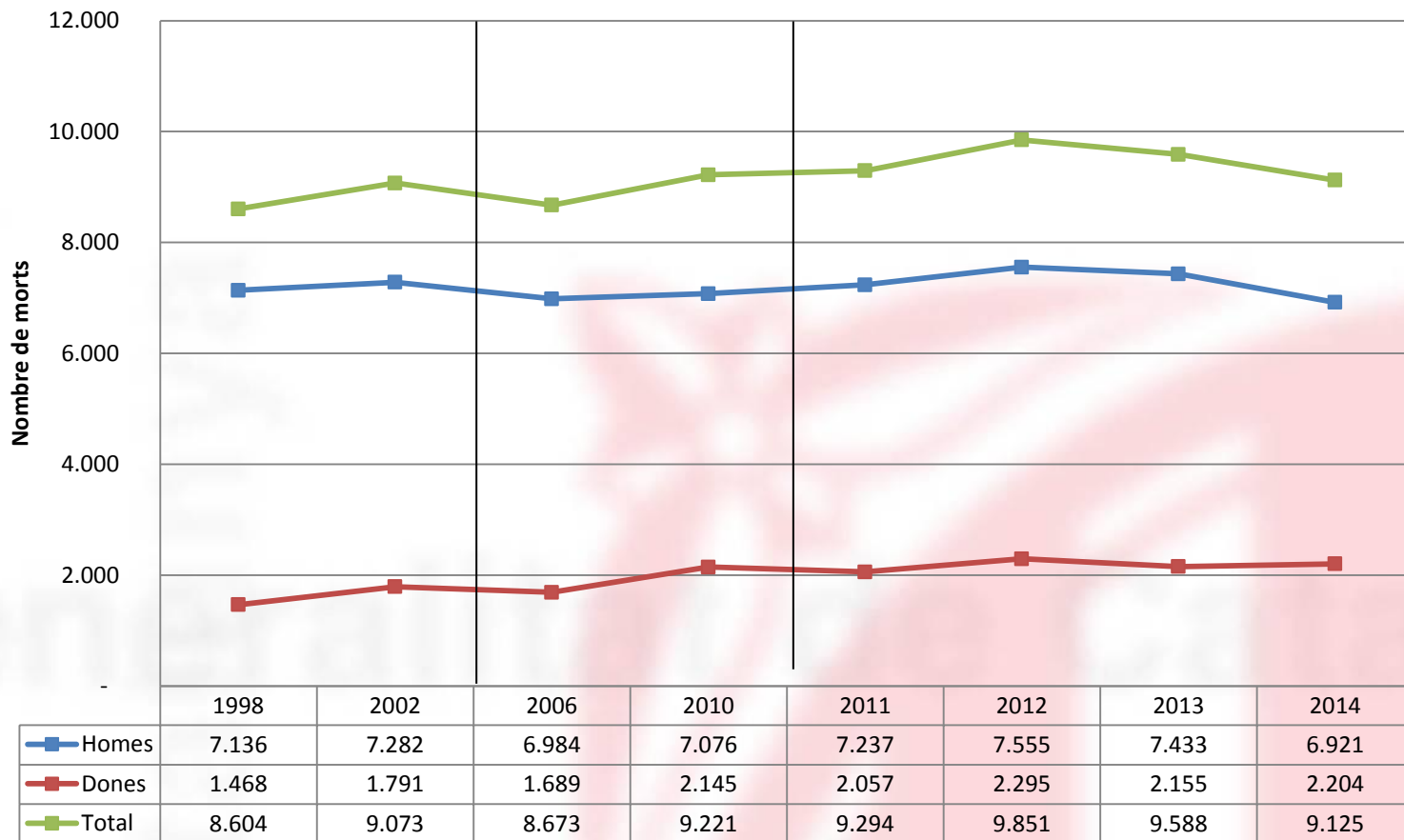
Continua baixant la venda de cigarrets (que s'ha reduït a la meitat entre el 2015 i el 2016), baixa la de cigars i tabac de cargolar i puja la de pipa
Evolució de les vendes de productes del tabac a Catalunya, 2005-2016

Any	Paq. cigarrets	Cigars	Kg cargolar	Kg pipa
2005	888.711.123	246.646.775	724.353	38.878
2006	858.458.054	218.271.557	726.696	37.475
2007	844.082.171	226.551.083	884.905	42.320
2008	848.745.585	235.148.465	1.145.940	47.885
2009	758.718.236	228.961.922	1.229.758	57.228
2010	666.759.767	273.816.068	1.184.722	79.668
2011	559.575.622	313.545.416	1.114.961	187.777
2012	491.919.032	351.577.851	1.306.343	141.427
2013	440.909.599	367.815.949	1.370.347	102.156
2014	436.221.182	367.689.598	1.286.500	96.178
2015	430.868.632	368.124.382	1.306.944	118.916
2016	428.774.090	361.489.385	1.300.354	126.846

Font: Elaboració pròpia a partir de dades del Comissionat per al Mercat del Tabac

La mortalitat relacionada amb tabac va augmentar fins 2012, el 2013 va començar a disminuir, i continua fent-lo el 2014. 1 de cada 6 morts a Catalunya està relacionada amb el consum de tabac

Evolució del nombre anual de defuncions de 35 anys i més, atribuïbles al consum de tabac Catalunya, 1998-2014





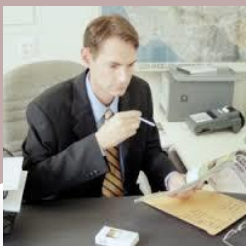
PROTEGIR a la població enfront el fum del tabac



Llei 28/2005 i modificacions posteriors

Llei 28/2005

- Regulació consum espais públics tancats, en especial llocs de feina i parcial d'establiments de restauració
- Limitacions de venda
- Regulació de la publicitat, promoció i patrocini.



Real decreto 619/2010

Regulació contingut cigarretes
Etiquetatge i denominacions



Llei 42/2010

- Reducció exposició al FAT en espais tancats d'ús públic
- Inclou:
 - Prohibicions venda
 - Prohibicions de consum espais públics tancats (*excepció hotels -30% hab-, centres de mitja i llarga estada salut mental –zona pacients-, centres residencials de persones grans de mitja i llarga estada -zones)*
- Retolació



Llei 3/2014

- Llocs on no es pot fumar cigarretes electròniques ni altres dispositius susceptibles d'alliberar nicotina:
- Administracions públiques, centres sanitaris i docents, mitjans de transport, recintes de parcs infantils



Control del compliment de la Llei del tabac:

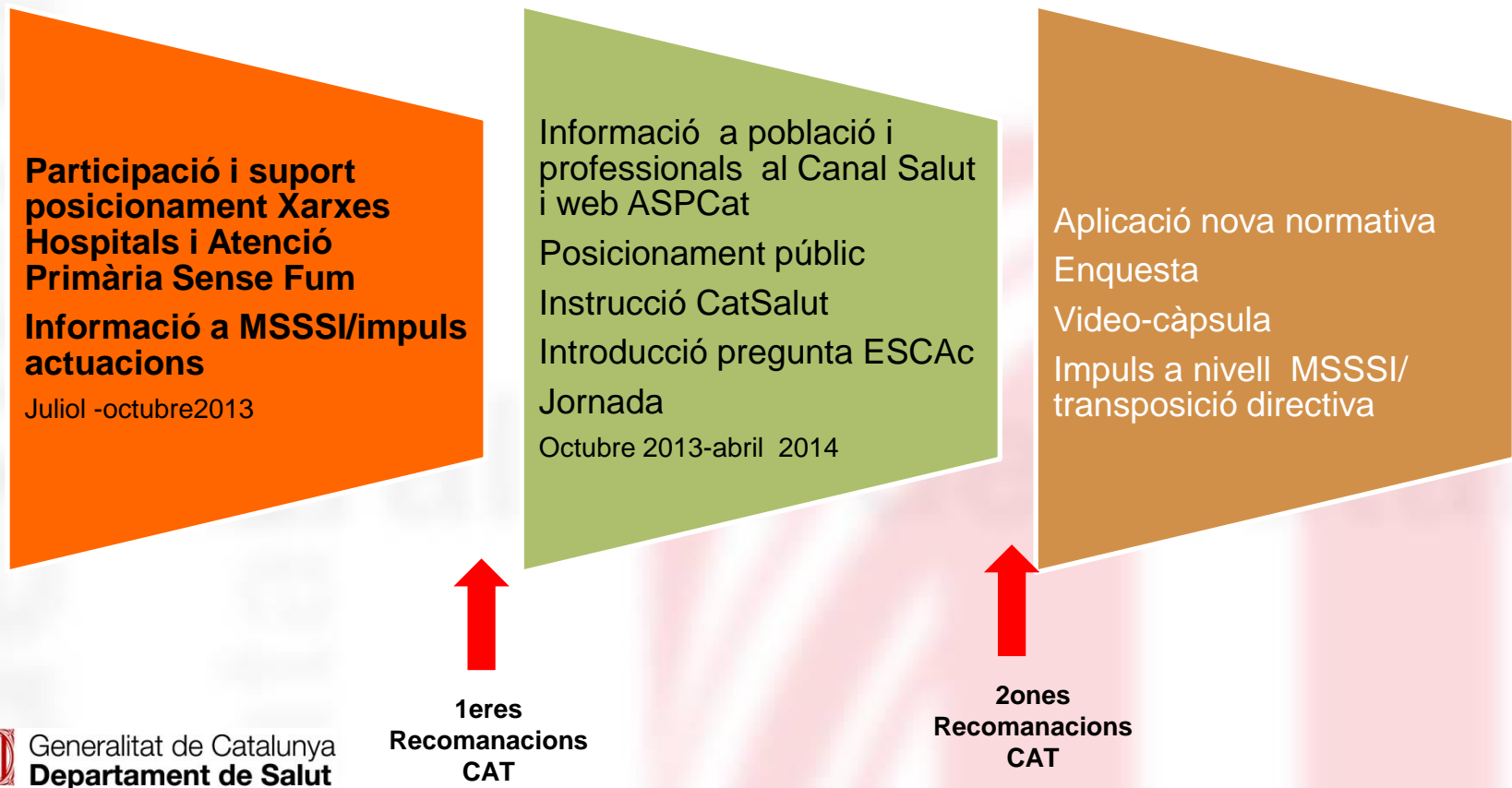
Inspeccions integrades en les de protecció de la salut amb un bon compliment de la llei

	Total període	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016
Denúncies	3.820	276	623	517	558	433	465	152	181	224	207	184
Inspeccions	166.026	9.966	11.380	11.238	19.696	18.634	24.899	17.221	15.927	11.317	12.555	13.193
Inspeccions incorrectes	12.111	1.531	1.861	1.483	1.696	789	1.904	940	879	343	394	291
Expedients incoats	1.465	78	177	195	82	101	96	126	168	132	186	124
Expedients amb sanció	1.063	21	118	135	76	76	43	114	138	98	132	112

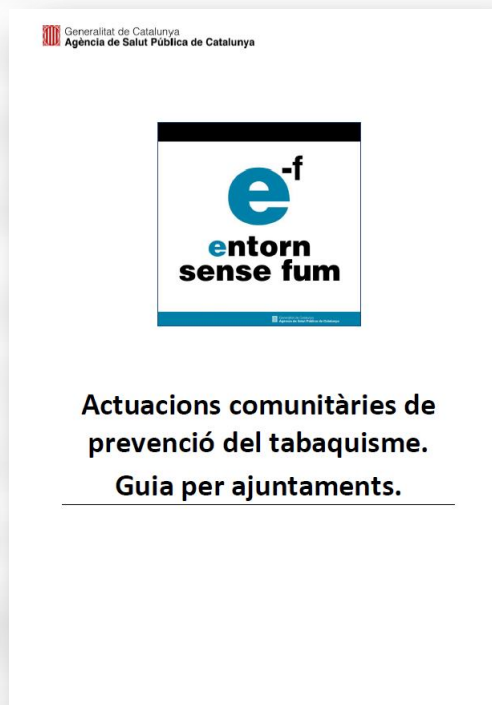
Font: Agència de Salut Pública de Catalunya i Agència de Salut Pública de Barcelona



Esforç continuat des de Salut Pública davant les noves formes de consum



Projectes comunitaris: entorn sense fum amb els ens locals*



A partir d'un projecte pioner de l'Ajuntament de Terrassa

Materials per sensibilització/ Informació: Video capsules, pòsters, materials,, ...

Protegiu els infants del fum del tabac
Doneu exemple i guanyeu salut: no fumeu i col·laboreu a mantenir l'aire net

Un ambient lliure de fum de tabac té un munt de beneficis per als infants:
✓ menys malalties respiratòries
✓ menys infeccions d'orella
✓ menys absències d'escola

Eviteu fumar dins de casa. Si fumeu, feu-ho al balcó sempre amb la porta tancada.

Eviteu fumar al cotxe, encara que l'ordit no hi sigui, alguns tòxics del tabac queden impraguats a la tapissaria.

Voleu saber com podeu protegir la vostra família del fum del tabac? Voleu deixar de fumar? Aquí us podem ajudar!

061 CatSalut

Cigarettes electròniques

Poden contenir nicotina i substàncies tòxiques.

No les han d'utilitzar els no fumadors, embarassades, menors i malalts.

Han d'estar fora de l'abast dels infants.

Espai lliure de fum
Podreu fumar i utilitzar cigarretes electròniques a zones designades i autoritzades d'ús sense fumar.

061 CatSalut

Vols deixar de fumar? Aquí t'ajudem. Pregunta'ns!

061 CatSalut

Deixa l'arsènic, deixa el tabac.

SI NO FUMEU
Fai valer el vostre dret a respirar un aire net, sense fum ambiental de tabac. Eviteu els ambients amb fum de tabac, especialment en sales d'embarassada, al·lèrgia, infants o patiu algun procés cardíac o respiratori.

Ajudeu a promoure un espai lliure de fum, evitant en absolut fumar a curt regust i no fumar en cap edifici o local on hi hagi persones que no puguin evitar el fum de tabac.

Recordem: no hi ha cap mètode segur d'aportar el fum ambiental del tabac, en major o menor mesura, al fum sempre 100%.

El fum de tabac

Deixa el poloni 210, deixa el tabac.

SI FUMEU
Evita fumar en espais tancats. A més, procura fer-ho a la terrassa o al pati.

Alguns d'elements que registeja, a més dels habituals que registeja el tabac, són el poloni 210, el plom i el bismut. Aquests elements són molt tòxics i poden afectar als altres especialment, infants o gestants.

El fum de tabac

Deixa l'insecticida, deixa el tabac.

SI FUMEU
Evita fumar en espais tancats. A més, procura fer-ho a la terrassa o al pati.

Alguns d'elements que registeja, a més dels habituals que registeja el tabac, són el poloni 210, el plom i el bismut. Aquests elements són molt tòxics i poden afectar als altres especialment, infants o gestants.

El fum de tabac

Deixa el tabac, deixa el tabac.

SI FUMEU
Evita fumar en espais tancats. A més, procura fer-ho a la terrassa o al pati.

Alguns d'elements que registeja, a més dels habituals que registeja el tabac, són el poloni 210, el plom i el bismut. Aquests elements són molt tòxics i poden afectar als altres especialment, infants o gestants.

El fum de tabac

Deixa el tabac, deixa el tabac.

SI FUMEU
Evita fumar en espais tancats. A més, procura fer-ho a la terrassa o al pati.

Alguns d'elements que registeja, a més dels habituals que registeja el tabac, són el poloni 210, el plom i el bismut. Aquests elements són molt tòxics i poden afectar als altres especialment, infants o gestants.

El fum de tabac

Deixa el tabac, deixa el tabac.

SI FUMEU
Evita fumar en espais tancats. A més, procura fer-ho a la terrassa o al pati.

Alguns d'elements que registeja, a més dels habituals que registeja el tabac, són el poloni 210, el plom i el bismut. Aquests elements són molt tòxics i poden afectar als altres especialment, infants o gestants.

El fum de tabac

El fum és fatal

Arsenic
Fenol
Benzil
Poloni 210
Acetona
Clorur
DOT
Nafalina
Amorfol
Nicotina
Quina
Plom
Metanol

061 CatSalut

El fum és fatal

061 CatSalut

El fum és fatal

061 CatSalut

Voleu suport per deixar de fumar?
Demaneu visita al vostre centre de salut

061 CatSalut

Protegiu els vostres fills del fum del tabac

061 CatSalut

ESPAI LLIURE DE FUM
També de cigarretes electròniques

061 CatSalut

Cigarettes electròniques
Que cal saber-ne?

061 CatSalut

El fum és fatal
El fum del tabac és tòxic

Els cigarrats fets a mà tenen més nicotina, quetrans i monòxid de carboni.

061 CatSalut

El fum és fatal
El fum del tabac és tòxic

061 CatSalut

9 de cada 10 persones declaren gaudir d'un entorn sense fum

Persones de 15 anys i més que declaren trobar-se en ambients lliures de fum en diferents entorns (%). Catalunya 2006, 2010-2016. No fumadors habituals

Any	Lloc de treball (16 a 64a)	Llar	Altres entorns, dia	Altres entorns, cap de setmana
2006	82,8			58,7
2010	78,8			66,2
2011	87,0			87,4
2012	87,6		91,6	90,5
2013	86,6	85,3	92,7	89,7
2014	90,3	87,0	91,5	88,9
2015	89,7	87,8	93,1	91,9
2016	92,1	88,9	93,7	92,4

Cal pensar en la protecció dels menors i persones més vulnerables sobre tot en les llars



OFERIR ajuda
per deixar de
fumar



3970 alumnes de 143 aules han participat aquest curs al programa Classe sense fum que vol prevenir l'inici del consum.

Durant el darrer curs s'ha treballat específicament el tabac de cargolar



+ Salut i Escola:
695 consultes per
tabac el darrer
any

Al voltant de 70.000 persones deixen de fumar a l'any segons dades de centres sanitaris



Suport a l'ajuda a deixar de fumar:

- * materials,
- cursos de formació.
 - on-line i presencials, ...

A través de les xarxes
d'Atenció Primària i
Hospitals



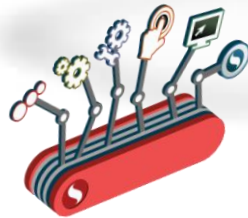
INTERVENCIÓ PER AJUDAR A DEIXAR DE FUMAR



INTERVENCIÓ PER AJUDAR A DEIXAR DE FUMAR



Per què intervenir?



Recursos

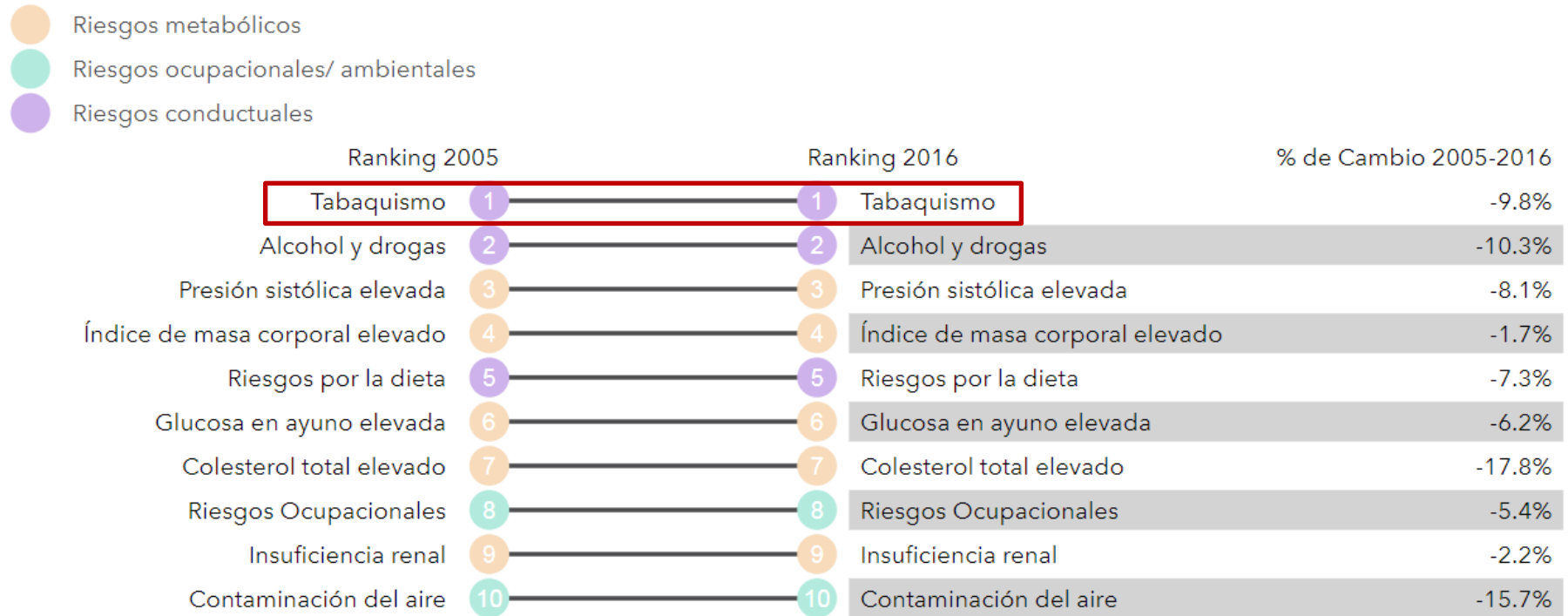


Què cal fer?

PER QUÈ INTERVENIR?

Avaluació comparativa de riscos

Factors de risc que expliquen la tendència de morts i discapacitat

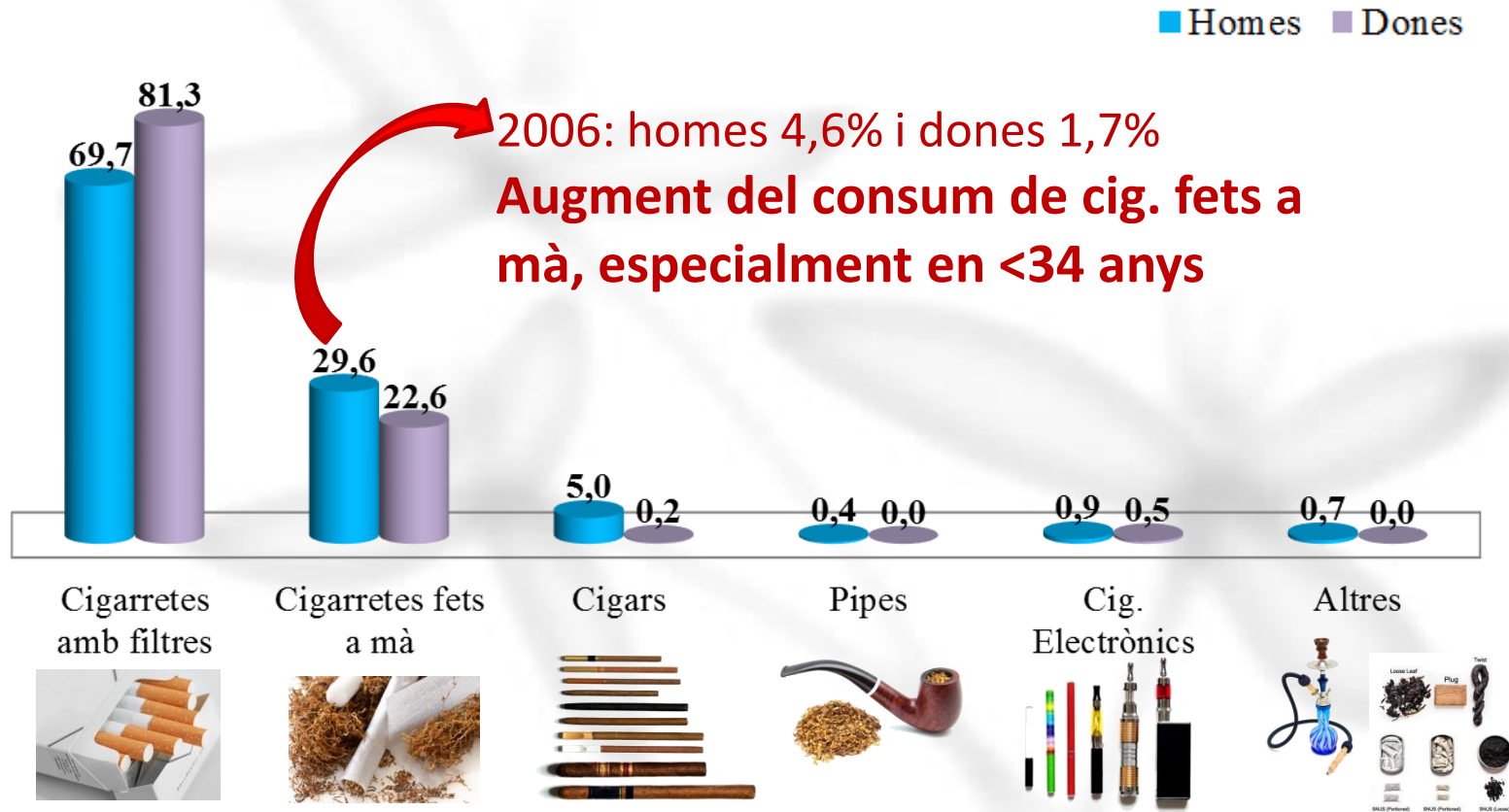


Factors de risc més importants a nivell mundial (Global Burden of diseases Ranking) 2016. [Perfil d'Espanya](#)
[Avaluació de risc comparatiu global, regional i nacional de 84 conductuals, ambientals i ocupacionals, i riscos metabòlics o clústers de riscos, 1990-2016: un anàlisi sistemàtic per a l'estudi Global Burden of Disease 2016](#)

PER QUÈ INTERVENIR?

ALTA PREVALENCIA

Tipus de producte de tabac en fumadors diaris



[Mites](#)
[Unitat didàctica](#)

PER QUÈ INTERVENIR?

Impacte
potencial de 28
Serveis clínics

Actualització gener 2017: La Comissió Nacional de Prioritats de Prevenció (NCP) d'EEUU.
Serveis preventius més prioritaris per implementar per la seva eficàcia.

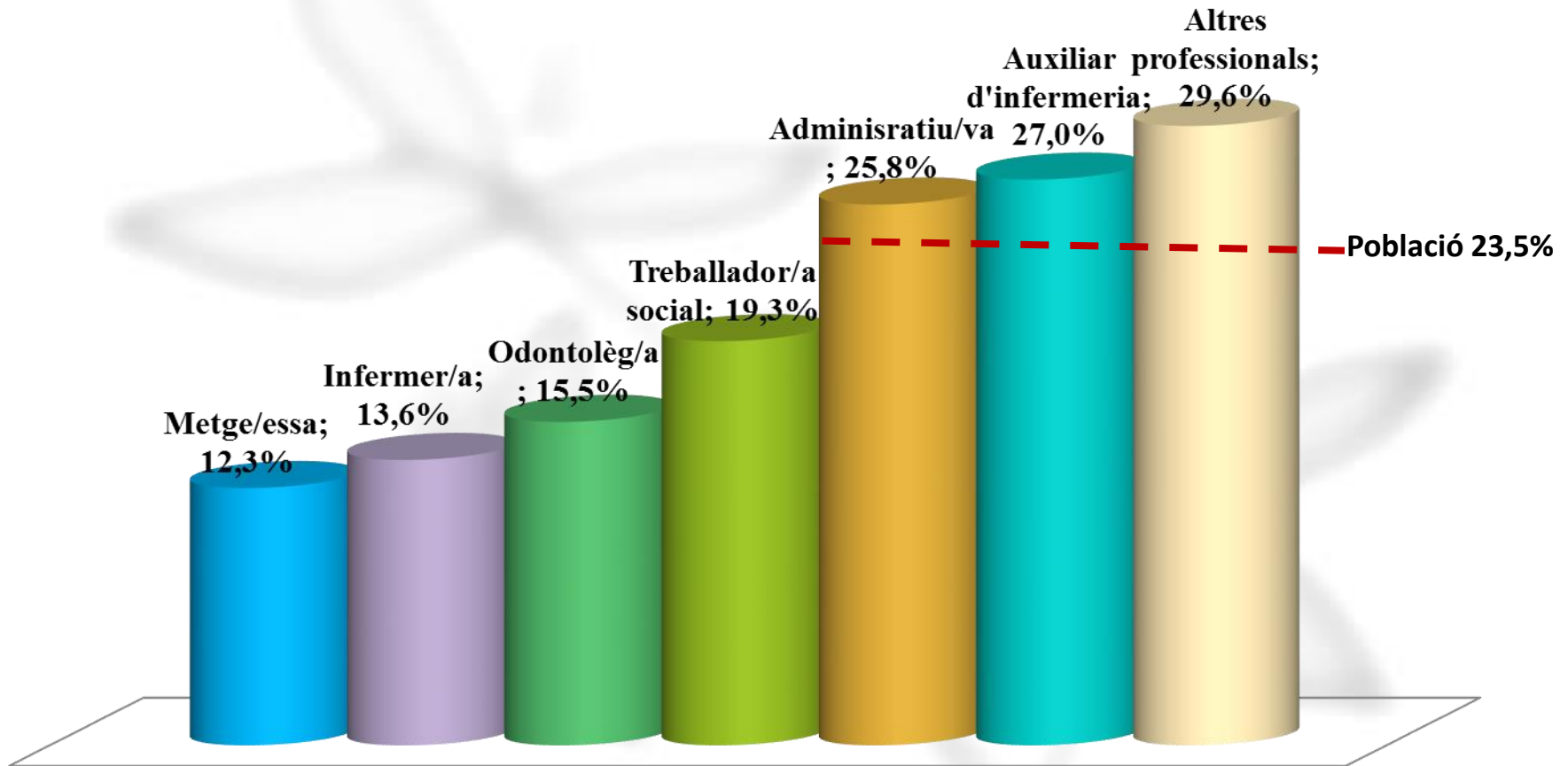
Cost-ef.
prevenible

Services (Short Name)	Description	CPB	CE	Total
Immunització infància	ACIP childhood immunization series*	5	5	10
Prevenir inici tabac joves	Provide interventions to prevent initiation, including education or brief counseling	5	5	10
Cribatge consum tabac/intervenció breu	Screen adults for tobacco use and provide brief cessation counseling and pharmacotherapy	5	5	10
Alcohol misuse screening and brief intervention	Screen adults' misuse and provide brief counseling to reduce alcohol use	3	5	8 ^b
Aspirin chemoprevention for those at higher risk of CVD	Low-dose aspirin use for primary prevention of CVD in adults ages 50-59 y with $\leq 10\%$, 10-y CVD risk and other factors	3	5	8
Cervical cancer screening	Screen for cervical cancer in women aged 21 to 65 y with cytology (Papanicolaou smear) every 3 y	4	4	8
Colorectal cancer screening	Screen adults aged 50-75 y routinely	4	4	8 ^b
Chlamydia and gonorrhea screening	Screen for chlamydia and gonorrhea in sexually active women aged ≤ 24 y, and in older women at increased risk for infection	3	4	7 ^b
Cholesterol screening	Screen routinely for lipid disorders men aged > 35 y, and screen younger men and women of all ages who are at increased risk of CHD. Treat with lipid-lowering medications	4	3	7
Hypertension screening	Measure blood pressure routinely in all adults and treat with antihypertensive medication to prevent the incidence of CVD	4	3	7
AAA screening	Screen men aged 65-75 y who have ever smoked 1 time for abdominal aortic aneurysm, using ultrasonography	2	4	6 ^b
Dieta sana i activitat física amb RCV	Offer or refer adults who are overweight or obese with additional CVD risk factors to intensive behavioral counseling to promote healthful diet and physical activity	5	1	6
HIV screening	Screen for HIV infection in adolescents and adults aged 15 to 65 y. Frequency varies by risk level	2	4	6 ^b
HPV immunization	Administer a 3-dose series of HPV vaccine to all girls aged 11-12 y	3	3	6
Influenza immunization, adults	Immunize all adults against influenza annually	4	2	6 ^b
Obesity screening, adults	Screen all adults routinely for obesity. Refer patients with a BMI of ≥ 30 kg/m ² to intensive behavioral interventions	5	1	6 ^b
Syphilis screening	Screen all persons at increased risk for syphilis infection	1	5	6
Vision screening, children	Screen children routinely between ages 3 and 5 y to detect amblyopia	2	4	6 ^b
Breast cancer screening	Biennial mammography for women aged 50-74 y; screening before age 50 y an individual decision	3	2	5 ^b
Depression screening, adolescents	Screen adolescents aged 12-18 y for depression with systems to assure accurate diagnosis, treatment, and follow-up	2	3	5 ^b
Depression screening, adults	Screen adults for depression with systems to assure accurate diagnosis, treatment, and follow-	3	2	5 ^b

PER QUÈ INTERVENIR?

POTENCIAL DE L'ATENCIÓ PRIMÀRIA

Funció modèlica!



Prevalença de fumadors/es en professionals d'AP segons professió

Recursos PAPSF www.papsf.cat



www.papsf.cat

PAPSF [Enllaç](#)

Notícies

Biblioteca

[Deixar de fumar en 4 passos](#)

Activitats:

- Formació presencial
- [Formació a distància](#)

[Setmana Sense Fum](#)



Intervenció grupal [Enllaç](#)

Guia i materials

- Català
- Castellà

Nou pòster editable per la difusió en el CAP!!

VULL CRÉIXER SENSE FUM
UNA GUIA PER A PARES I MARES



Infància Sense Fum [Enllaç](#)

Guies

- Per a professionals
- Per a pares i mares



qTabac [Enllaç](#)

Servei de consultes per a professionals:

- Telèfon 932607357
- Formulari en línia

Novetat!
Guies
PAPSF



Programa
Atenció Primària
sense fum
www.papsf.cat

Què cal fer?

- 1. ASK** Preguntar pel tabac i registrar
- 2. ADVISE** Aconsellar
- 3. ASSESS** Comprovar disposició
- 4. ASSIST** Ajudar: conductual i farmacològicament
- 5. ARRANGE** Acordar seguiment

Preguntar i registrar

“**Tabaquisme**” en Intel·ligència activa permet codificar tot el procés d’abandonament del consum de tabac.

Valors de l'actuació

Estar %

Valors	Descripció
No Fum	No fumador sense ambient de tabac
Fum Pas	(Fumador passiu) No fumador amb ambient de tabac
Fumador	Fumador
Exfum	Exfumador sense ambient tabac
Exf Pas	Exfumadors amb ambient de tabac
Deixant	Està deixant de fumar

Buscar Acceptar Cancelar



No et dic que serà fàcil...

CONSELLS PER ALS PRIMERS DIES

És important que sàpigues què pots fer en lloc de fumar i que posis en pràctica les alternatives que t'havies proposat.

- ✓ **Fes neteja** de tot el que faci olor de fum: roba, casa, cotxe...
- ✓ Comença el dia amb respiracions profundes. Dutxa't amb aigua tèbia i acaba amb aigua freda.
- ✓ Practica **alguna tècnica de relaxació**.
- ✓ **Beu molta aigua** o infusions. Si prens suc de fruita, millor que siguin naturals i sense sucre afegit.
- ✓ Si sents l'impuls de fumar, pots menjar algun **aliment saludable** com una peça de fruita fresca, una pastanaga o mastegar un xiclet sense sucre.
- ✓ Mantén les mans ocupades amb un bolígraf, una pilota antiestrès, etc.
- ✓ **Practica alguna activitat física** adaptada a les teves possibilitats de manera regular (caminar per exemple). Et sentiràs millor.



...et dic que valdrà la pena!





- ✓ **Distreu-te!** Mira una pel·lícula, llegeix, escolta música, surt, dibuixa, passeja, etc. **Procura estar ocupat** amb activitats que t'agradin.
- ✓ **Regala't** cada dia alguna cosa, busca sensacions agradables, dóna al cervell **recompenses alternatives al tabac!**
- ✓ A moltes persones els ha ajudat **evitar les situacions associades al consum de tabac** (fer el cafè, sortir amb amics que fumen...).
- ✓ Si tens insomni, evita la cafeïna. Pots prendre infusions relaxants.
- ✓ Aprofita per fer-te una revisió i una neteja dentals.
- ✓ En moments difícils, inspira lentament pel nas i expira per la boca unes quantes vegades mentre mires el rellotge. **Espera que passi un minut** i l'ansietat haurà desaparegut. Les ganes de fumar no s'acumulen.
- ✓ A vegades pot ajudar escriure una **carta de comiat adreçada al tabac**, descrivint-hi les experiències viscudes, els sentiments que et provoca deixar-lo, les raons que t'han portat al moment actual, què esperes aconseguir... i guardar-te-la per rellegir-la.



Què cal fer?

AJUDA FARMACOLÒGICA

Teràpia substitutiva con nicotina (TSN)				VARENICLINA		BUPROPIÓ	
TRANSDÈRMICA		ORAL		 Disponible en caixes d'inici amb comprimits de 0,5 mg i d'1 mg i en caixes de seguiment amb comprimits d'1 mg.	 Tractament oral. Disponible en caixes de comprimits de 150 mg.		
Pegats	Xiclets	Comprimits per llepar	Esprai bucal				
24 i 16 hores	2 i 14 mg	1, 1,5, 2 i 4 mg	150 pavoritzacions 1 pavorització = 1mg	Dosi i durada habitual Inici esglaiat per minimitzar els efectes adversos que podrien aparèixer Dosificació esglaiada: Del 1r al 3r dia: 0,5 mg / 1 vegada al dia. Del 4t al 7è dia: 0,5 mg / 2 vegades al dia. Del 8è dia al final del tractament: 1 mg / 2 vegades al dia. Durada del tractament: 12 setmanes (es pot considerar la prolongació del tractament) En pacients que no poden deixar de fumar de cop o volen fer-ho de manera gradual ✓ Començar la dosificació de vareniclina i reduir el tabac en un 50% respecte al valor basal dins de les primeres 4 setmanes. ✓ Tornar a reduir en un 50% en les properes 4 setmanes i continuar reduint amb l'objectiu d'assolir l'abstinència completa a les 12 setmanes. ✓ Continuar el tractament amb vareniclina durant altres 12 setmanes addicionals. Durada del tractament: 24 setmanes, es pot considerar la variació de la durada depenen del dia que deuen de fumar totalment.	Dosi i durada habitual Inici esglaiat per minimitzar els efectes adversos que podrien aparèixer (la suspensió no és necessari que sigui gradual): Primers 6 dies: 150 mg/dia, al matí. Al 7è dia: 150 mg / 2 vegades al dia, separades per un interval de 8 hores com a mínim. Es recomana la 2a dosi abans de les 18 hores per evitar l'insomni. Durada total de 8-12 setmanes està demostrada com a eficaç.		
Un pegat al dia Pegats de 16 hores 4 setmanes 15 mg 2 setmanes 10 mg 2 setmanes 5 mg	Pegats de 24 hores 4 setmanes 21 mg 2 setmanes 14 mg 2 setmanes 7 mg	En el cas de xiclets de 2 mg o comprimits d'1 o 1,5 mg, no passar de 25 unitats al dia. Donar 4 mg (xiclets) o 2 / 4 mg (comprimits) si alta dependència sense passar de 15 unitats al dia.	Rapidesa d'absorció. No passar de: 4 pavoritzac./hora o 64 pavoritzac./dia	Instruccions Iniciar el tractament 1-2 setmanes abans de la data fixada per deixar de fumar.	Instruccions Iniciar el tractament 1-2 setmanes abans de la data fixada per deixar de fumar.		
Durada del tractament: 8 setmanes. Es pot allargar el temps segons necessitats.				Efectes adversos Principals: Insomni, mal de cap, sequedat de boca, alteracions del sentit del gust i reaccions cutànies. En cas necessari, se'n poden minimitzar els símptomes reduint la dosi a 150 mg/dia. Poc freqüent: convulsions (1/1.000 casos tractats amb dosi de 300 mg/dia).			
Es poden fer pautes combinades de pegats i teràpia oral com a "dosi de rescat". En aquest cas, el nombre de peces o pavoritzacions ha de ser inferior a 10 al dia i anar reduint gradualment fins retirada.				Contraindicacions Hipersensibilitat al fàrmac, antecedents de convulsions o tumor SNC; antecedents de trastorns de conducta alimentària; trastorns tagolars; deshabilitació brusca de l'alcohol o benzodiazepines; ús d'MAO en els 14 dies anteriors. Carrosi hepàtica greu. No es recomana en < 18 anys, embaràs i lactància.			
Sobre pell sana i sense pel (en dones, no aplicar sobre el pit). Canviar la localització del pegat cada dia i no repetir-la en 6-7 dies. Començar el matí que es desia de fumar i retirar-lo: - el de 16 hores a la nit. - el de 24 h, a l'endemà.		Maslegar o llepar fins percebre un gust picant, col·locar-lo entre la geniva i la paret bucal, per permetre que la nicotina s'absorbeixi, en disminuir el sabor, tornar a maslegar o llepar, canviant cada vegada el lloc de col·locació. Utilitzar durant uns 30 minuts. Evitar els 15 minuts anteriors o durant el seu ús: refrescos, café o begudes àcides (sucs de fruites) ja que interfereixen en l'absorció de la nicotina.		Efectes adversos Nàusees, cefalea, insomni i somnis anormals, restrenyiment, flatulència i vòmits. En cas necessari, se'n poden minimitzar els símptomes reduint la dosi. Si efectes secundaris, es pot fer dosi única d'1 mg/dia.			
Es pot iniciar la nit abans de la data fixada per deixar de fumar, per evitar començar aquest dia amb síndrome d'abstinència.		Instruccions Iniciar el tractament 1-2 setmanes abans de la data fixada per deixar de fumar. Empassar sencers, amb aigua. S'han de prendre amb els àpats o després.		Precaucions No es recomana a < 18 anys. En insuficiència renal greu, disminuir la dosi a 1 mg/dia; iniciar amb 0,5 mg/dia durant els tres primers dies i continuar amb 0,5 mg/2 vegades dia del 4t al 7è dia, i seguir amb dosi única d'1 mg/dia fins al final del tractament. Evitar-ne l'ús concomitant amb cimetidina. No n'hi ha experiència clínica amb pacients amb epilèpsia. S'ha d'aconsellar que informin de qualsevol circumstància inusual: canvis d'humor, depressió, alteracions del comportament i idees suïdes. Precaució en pacients amb alteracions psíquiques subjacents. Seguint més freqüent.			
Reacció cutànies. Insomni: si pegat de 24 hores, retirar a la nit o canviar pel de 16 hores. Altres: cefalea, nàusees, palpitations, vertigen.		Xiclets: Dolor mandibular. En el lloc d'administració com formigueig, sensació de cremor, inflamatió i canvi en percepció dels sabors.		Contraindicacions Hipersensibilitat al fàrmac. No interaccions clínicament significatives. No utilitzar durant l'embaràs o lactància.			
Dermatitis generalitzades.		Gàstrics: nàusees, pirosi, singlot. Cefalea, irritació o aftes a la boca o a la gola. Normalment són lleus, autolimitats i poden desaparèixer amb la utilització correcta.		Precaucions No es recomana a < 18 anys. En insuficiència renal greu, disminuir la dosi a 1 mg/dia; iniciar amb 0,5 mg/dia durant els tres primers dies i continuar amb 0,5 mg/2 vegades dia del 4t al 7è dia, i seguir amb dosi única d'1 mg/dia fins al final del tractament. Evitar-ne l'ús concomitant amb cimetidina. No n'hi ha experiència clínica amb pacients amb epilèpsia. S'ha d'aconsellar que informin de qualsevol circumstància inusual: canvis d'humor, depressió, alteracions del comportament i idees suïdes. Precaució en pacients amb alteracions psíquiques subjacents. Seguint més freqüent.			
Relatius (s'haurà de valorar risc/benefici): en cardiopaties o malaltia cerebrovascular. Adolescents, embaràs i lactància, si no aconseguen deixar sense teràpia, recomanar TSN sota control sanitari.				Precaucions En el cas de lliurar convulsiu d'abstinència: fàrmacs que abateix el lílndar de la convulsió (antipsicòtics, antidepressius, licèrllina, esteroides sistèmics, antipalòdics, insulina, hipoglucèmians orals, etc.), ús d'abusu d'alcohol, diabetis tractada amb hipoglucèmians o insulina, ús d'estimulants, etc., no s'ha d'utilitzar llevat que hi hagi causa clínica justificada, per la qual el benefici de deixar de fumar superi el risc de convulsions. en aquests casos, la dosi serà de 150 mg/dia. En persones grans, en pacients amb insuficiència hepàtica o renal lleu o moderada: ben controlats, la dosi diària ha de ser de 150 mg. Poden augmentar l'efecte farmacològic de substàncies com l'ortefadnina i la diclofotamida.			

Cessació en els 12 mesos previs entre persones fumadores ateses pels EAPs

	Lleida	Tarragona	Barcelona Ciutat	Girona	Costa de Ponent	Metropolitana Nord	Catalunya Central	Alt Pirineu	Terres de l'Ebre	Entitats Proveïdores - Xarxa Concertada	Total ICS (EAPs)
dic-08	3.110	2.509	8.076	4.294	10.742	13.333	3.092	449	1.411		47.016
dic-09	3.187	2.926	8.737	4.474	10.409	10.887	3.254	416	1.746		46.036
dic-10	3.461	3.139	9.336	5.278	11.722	12.352	3.553	497	1.680		51.018
dic-11	3.682	3.564	11.369	5.097	12.585	14.018	3.697	453	1.742		56.207
dic-12	3.322	3.458	10.871	4.792	12.312	14.761	3.711	484	1.779		55.490
dic-13	3.812	4.086	13.267	5.830	12.800	15.967	3.995	524	1.739		62.020
dic-14	2.945	3.050	10.736	4.558	12.259	12.819	3.402	463	1.596	3.729	51.828
dic-15	3.669	3.535	11.599	4.849	12.917	11.974	3.116	382	1.978	6.269	54.019
dic-16	2.976	2.983	10.133	4.367	11.520	12.038	3.622	332	1.469	6.235	49.391

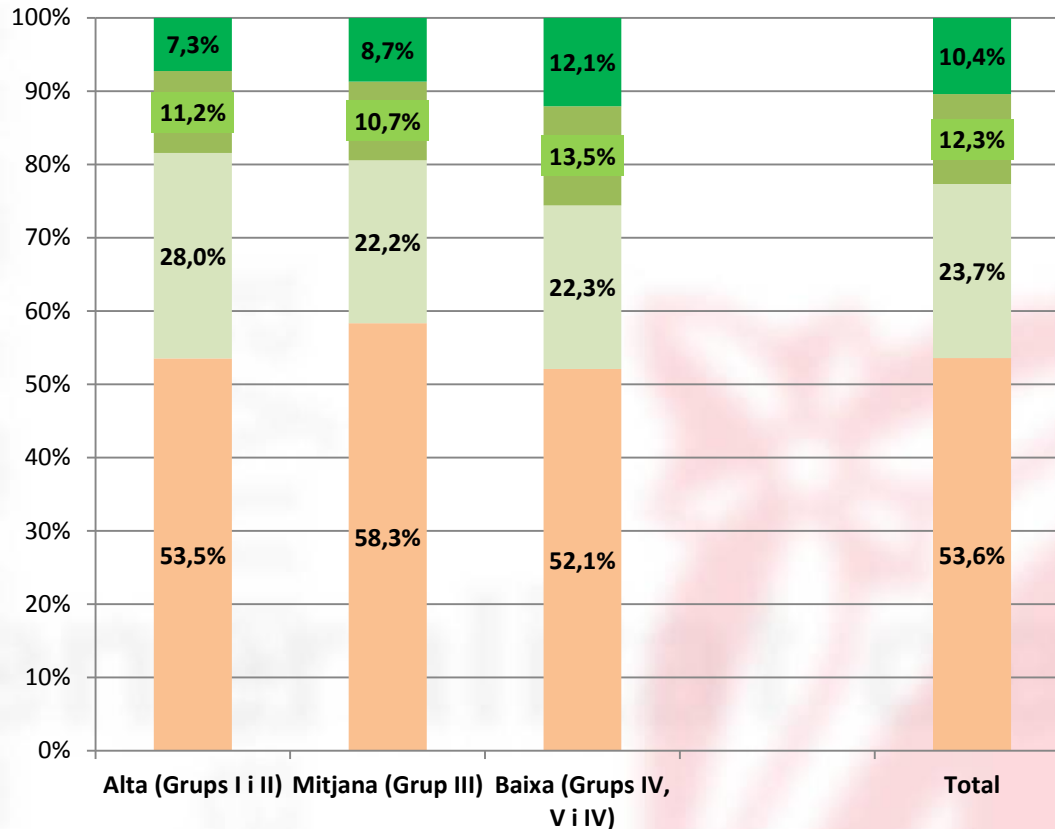
Evolució del nombre de tractaments farmacològics facilitats per l'ASPCAT, segons programa, 2006-2016

Estimació del nombre anual de tractaments complets*, un total de 15.828 tractaments											
	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016
Pacients dels centres de la XHSF	252	386	765	796	855	556	230	112	89	102	
Usuàries "Embaràs S/ Fum"						5	5	7	20	22	
Usuaris "Salut als barris"						148	116	29	89	103	
Professionals XAPSF				358	331	260	131	121	16	0	0
Professionals XHSF	760	778	539	343	590	742	253	0	0	0	0
Personal ICS, Administració, Ensenyament: Entorn sense Fum, Presons, Estudis TOBBSTOP	1.035	354	245	158	136	92	41	33	88	223	88
Total de tractaments distribuïts	2.457	1.941	2.019	2.040	2.296	2.448	1.134	505	252	421	315

Tenim programes concrets d'ajuda farmacològica !

*S'ha fet una estimació del nombre de tractaments sencers, segons el tractament estàndard (per a TSN 4-2-2, un mes de caixa gran, 2 setmanes de caixa mitjana i 2 setmanes de caixa petita. Per a VRN una caixa d'inici i una de seguiment, per a Bupropió dos caixes de 60 cp.)

5 de cada 10 persones fumadores diuen que el seu metge o infermera mai les ha parlat del consum de tabac



- Li recomana regularment que deixi o baixi el seu consum de tabac i a més a més li ofereix algun mètode, material o su
- Li recomana regularment que deixi o baixi el seu consum de tabac.
- Li ha recomanat alguna vegada que deixi o baixi el consum de tabac.
- Mai no li ha parlat del consum de tabac i dels seus efectes.

Font: Enquesta de salut de Catalunya 2016. Departament de Salut

Arsènic
 Fenol
 Benzé
 Poloni 210
 Acetona
 Cianur
 DDT
 Naftalina
 Amoniac
 Butà
 Nicotina
 Quitrà
 Plom
 Metanol



El fum és fatal

El fum del tabac conté més de 4.000 components altament tòxics, fatala per a tu i per als altres.

Truca al telèfon de Salut Respon 902 111 444 i t'ajudarem a deixar de fumar.

www.gencat.cat/salut

Generalitat de Catalunya
Departament de Salut

Cigarettes electròniques

Poden contenir nicotina i **substàncies tòxiques**.

No les han d'utilitzar els **no fumadors, embarassades, menors i malalts**.

Han d'estar **fora de l'abast dels infants**.



Espai lliure de fum
Prohibit fumar i utilitzar cigarretes electròniques o altres dispositius susceptibles d'alliberar nicotina

La Llei 29/2010, de 26 de desembre, de mesures sanitàries enfront del tabaquisme i reguladora de la venda, el subministrament, el consum i la publicitat dels productes del tabac.

 Generalitat de Catalunya
 Departament de Salut

canalsalut.gencat.cat

Vols deixar de fumar? T'ajudem
061 CatSalut Respon

WARNING
 (Advertir) sobre els
 perills del tabac







ENFORCING (reforçar)

les prohibicions sobre la publicitat del tabac, la promoció i el patrocini





RAISING (Pujar) els
impostos sobre el tabac



PRECIOS DEL TABACO EN EUROPA

- **AUSTRIA**
4,70€
- **LUXEMBURGO**
4,80€
- **ALBANIA**
1,49€
- **CROACIA**
3,06€
- **ESLOVENIA**
3,60€
- **ESLOVAQUIA**
3,58€
- **REP. CHECA**
3,51€



2013

http://www.teinteresa.es/dinero/España-tercer-Europa-barato-fumar_0_915509900.html

DESGLOSE DEL COSTE DEL TABACO

Sobre un precio medio de 3,66 euros la cajetilla



Reptes i full de ruta

Table 4. 35 European countries ranked by total TCS score in 2016

Ranking 2016 (ranking 2013)		Country	Price (30)	Public place bans (22)	Public info campaign spending (15)	Advertising bans (13)	Health warnings (10)	Treatment (10)	Total (100)
1 (1)	–	UK	26	22	3	12	9	9	81
2 (2)	–	Ireland	20	22	2	13	5	8	70
3 (3)	–	Iceland	20	17	13	13	4	2	69
4 (5)	▲	France	19	18	1	11	9	6	64
5 (4)	▼	Norway	20	17	3	13	4	6	63
6 (9)	▲	Finland	16	18	3	13	5	5	60
7 (19)	▲	Romania	17	19		8	5	7	56
8 (7)	▼	Spain	14	21	1	9	4	6	55
9 (11)	▲	Hungary	15	17		11	5	5	53
9 (13)	▲	Netherlands	14	15	3	9	5	7	53
9 (5)	▼	Turkey	17	19		7	5	5	53
9 (11)	▲	Sweden	14	15	1	11	5	7	53
13 (7)	▼	Malta	17	12	1	11	5	5	51
13 (15)	▲	Italy	15	14	2	9	5	6	51
15 (20)	▲	Poland	14	11	1	11	5	8	50
15 (24)	▲	Portugal	17	11	1	10	5	6	50
17 (13)	▼	Belgium	14	15	1	8	5	6	49
17 (10)	▼	Ukraine	11	19		13	4	2	49
17 (new)		Russian Fed.	6	19		13	4	7	49
20 (15)	▼	Bulgaria	16	11		11	5	4	47
21 (18)	▼	Switzerland	13	11	8	2	5	7	46
21 (20)	▼	Estonia	12	12		11	5	6	46
23 (15)	▼	Denmark	13	11	1	8	5	7	45
23 (23)	–	Serbia	21	11		9	1	3	45
23 (26)	▲	Croatia	16	11	1	12	1	4	45
26 (32)	▼	Cyprus	16	8		11	1	8	44
26 (24)	▼	Latvia	14	12		9	5	4	44
28 (20)	▼	Slovenia	13	15		9	1	5	43
28 (29)	▲	Lithuania	12	13	1	8	5	4	43
30 (27)	▼	Slovakia	11	10		9	5	6	41
31 (31)	–	Czech Rep.	14	9		8	5	4	40
31 (29)	▼	Greece	16	7		6	5	6	40
33 (28)	▼	Lux.	5	15		9	1	7	37
33 (33)	–	Germany	13	11		4	5	4	37
35 (34)	▼	Austria	11	8		7	5	5	36



Presentation - Roadmap of actions: making tobacco a thing of the past



Roadmap of actions to strengthen implementation of the WHO Framework Convention on Tobacco Control in the European Region 2015-2025: making tobacco a thing of the past



Working document

- ✓ Strengthening implementation of the WHO FCTC
- ✓ Responding to new challenges
- ✓ Reshaping social norms

- ✓ Assessing progress, gaps, gradients, trends and impact
- ✓ Working together: partnerships and international cooperation



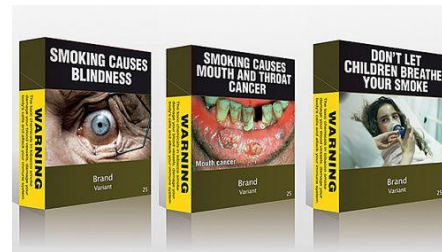
WHO REGIONAL COMMITTEE FOR EUROPE - 65th SESSION

Vilnius, Lithuania, 14-17 September 2015

Full de ruta

MPOWER stands for:

MONITORING
tobacco use and
prevention policies



WARNING
about the dangers
of tobacco

**Empaquetat
genèric**



e-f
entorn
sense fum

**Terrasses
Entorn amb infants**

PROTECTING
people from
tobacco smoke

Reforç acció:
noves formes de
consum, ajuda,
coordinació

OFFERING
help to quit
tobacco use



ENFORCING
bans on tobacco advertising,
promotion and sponsorship

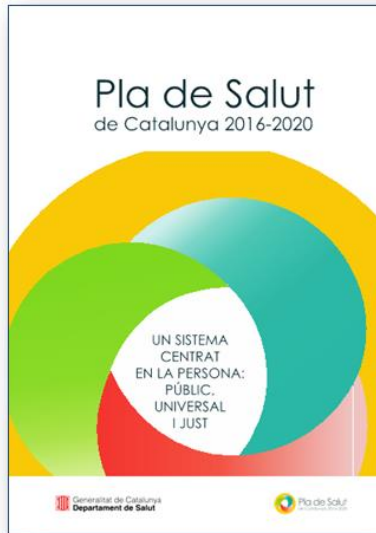
Directiva



RAISING
tobacco taxes



Preus



- Reduir per sota del 24% la prevalença de tabaquisme.
- Monitorar la prevalença de tabaquisme des de la perspectiva de les desigualtats socials en salut.

¡PINSARI!



Treball en xarxa!
Arribar a tothom!

Principals comunicació Llei drogues per
avanzar en la protecció de la salut del
menor



d'actuació funcional i territorial de cada centre i de cada servei.

Article 22

1. El Consell Executiu ha de potenciar el desplegament de les accions assistencials per a la desintoxicació i la deshabituació de les persones afectades per alcoholisme en els serveis assistencials primaris.

2. S'han de fomentar les mesures destinades a millorar la identificació i el tractament precoç del malalt alcohòlic.

3. Els centres i serveis que tenen cura de la desintoxicació i la deshabituació d'alcohòlics han de complir la normativa dictada en virtut dels articles 35, 36, 37.

Article 23

1. S'ha de propugnar l'adequada rehabilitació psico-social i la reinserció a la societat de les persones que han seguit un procés de desintoxicació i de deshabituació de l'alcohol. El Consell Executiu ha de promoure centres, tallers, equips de serveis socials i programes laborals i culturals que permetin d'aconseguir la rehabilitació i la reinserció damnats esmentades.

2. Les entitats, les institucions i les persones que col·laboren benèvolament o sense finalitat de lucre en la rehabilitació i la reinserció d'alcohòlics han d'ésser especialment considerades i reconegudes, d'acord amb la reglamentació que s'estableixi.

2. No és permès de vendre tabac a menors de setze anys.

3. No és poden distribuir mostres gratuïtes de tabac enlloc del territori de Catalunya.

Article 25

1. Es prohibeix la publicitat del tabac i dels seus productes relacionats amb el seu consum en els mitjans de comunicació dependents de la Generalitat i en els mitjans dependents de l'Administració local de Catalunya. Aquesta prohibició no inclou la publicitat indirecta que pot derivar de programes no específicament publicitaris, com ara les retransmissions esportives, per raó de patrociní o de la publicitat estàtica.

2. No és permesa la publicitat del tabac i dels productes relacionats amb el seu consum en:

- a) Els carrers, les places, els parcs, les carreteres i les altres vies públiques, en tanques, plafons, senyals i altres suports de publicitat exterior, llevat dels senyals indicatius propis dels centres de producció i de venda.
- b) En els cinemes i les sales d'espectacles.
- c) Els mitjans de transport públic.

Article 26

1. Es prohibeix de fumar en els mitjans de transport col·lectiu, tant urbà com interurbà, en què s'admeten viatger drets. Aquesta prohibició també s'aplica als funiculars, als telefèrics i als ascensors.

2. En els vehicles de transport col·lectiu interurbà dependents de la Generalitat en què

Què puc fer jo?

- ❑ Pensar en el tabac quan atenc a una persona: demanar pel consum, aplicar les 5 A, fixar seguiment...
- ❑ Plantejar-me un objectiu realista: prioritzar joves, persones en situació de vulnerabilitat
- ❑ Coordinar-me: amb els altres membres de l'equip, amb els altres recursos (hospital, farmàcia, Catsalut respon, Assir, etc)
- ❑ Mantenir-me actualitzat: pàgina web, cursos on-line o presencials, jornades,
- ❑ Pensar en el tabac quan fem salut comunitària: probablement és la causa més important de morbimortalitat prematura a la nostra comunitat → tenim un rol fonamental com professionals , actuant com models, ajudant a les persones que fumen o que estan exposades al seu consum, fent sinèrgies per augmentar els entorns sense fum...

Idees finals

- Si una persona deixa de fumar → deixarà de consultar pel tabac i pels problemes de salut relacionats
- Hi ha moltíssima evidència des de fa dècades → Intervencions breus son molt cost-efectives
- Moltes persones encara no saben que les podem ajudar a deixar de fumar i no saben on trobar ajuda quan volen deixar-ho
- Cal garantir que qualsevol persona fumadora pot trobar ajuda per deixar-ho en qualsevol lloc del territori → l'atenció primària per les seves característiques és fonamental
- Deixar de fumar és el millor que una persona pot fer per la seva salut i cal garantir que s'aprofiten els múltiples contactes amb el sistema sanitari per treballar-ho

Moltes gràcies



| PINSAP |

Pla interdepartamental
i intersectorial
de salut pública



**Generalitat
de Catalunya**