

PRESENTACIÓN

Los efectos perjudiciales del tabaco son sobradamente conocidos por todos, pero su incidencia y prevalencia en la sociedad actual continua en unos niveles considerados altos.

Para contribuir a la información y ayuda de todos los ciudadanos con el fin de conseguir, entre todos, eliminar o disminuir el consumo de tabaco, hemos creado este segundo boletín informativo. Esperamos que sea de utilidad para todas las personas involucradas en su prevención.

Ramón Isidro Sanchis Mangriñán
Concejal de Sanidad y Consumo
Ayuntamiento de Valencia

LA INDUSTRIA DEL TABACO Y LA LEY 28/2005.

Hasta la fecha, anualmente el tabaco ha matado a millones de hombres fumadores. Ante la perdida de esos clientes la industria tabaquera ha dirigido básicamente sus esfuerzos en dos líneas de actuación:

- ⊗ Buscando nuevos cliente entre las mujeres y los adolescentes.
- ⊗ Retrasando la presencia de las leyes anti-tabaco o si ello no lo logra, esforzándose en conseguir que estas sean lo más "lihg" posibles y además que sean vistas como ataques a la libertad individual.

Además, con sus acciones dirigidas a evitar normas reguladoras del mercado del tabaco, la industria del tabaco ha logrado crear contradicciones como:

- ⊗ La inexistencia de alarma social ante la muerte de más de 60.000 personas al año como consecuencia del tabaco. Si las muertes fueran provocadas por un agente infeccioso, la sociedad hubiera exigido con carácter de urgencia medidas inmediatas.
- ⊗ La no aplicación del artículo 7.1) de la Ley estatal 28/2005, que prohíbe totalmente fumar en "áreas o establecimientos donde se elaboren, transformen, preparen, degusten o venden alimentos" y ¿qué son sino los bares, restaurantes y demás establecimientos de restauración cerrados aunque tengan menos de 100 metros cuadrados...? lugares donde nos venden y degustamos la bollería del desayuno, el bocata del almuerzo o incluso la comida de medio día.
- ⊗ La desigualdad de derechos entre los que trabajan en "espacios libres de humo" que son unos privilegiados como dice Vivian Nathason responsable de Ciencia y Ética de la British Medical Association, y los que trabajan en espacios donde se permite fumar.

Llegados a este punto vemos que la industria del tabaco ha alcanzado en gran parte sus objetivos y que la mujer es una gran perjudicada:

- ⊗ Al lograr la feminización del tabaquismo, al estar 10 puntos por encima del consumo de la población masculina.
- ⊗ Al conseguir la "humo/a-nización" de la ley, estableciéndose espacios laborales contaminados por el humo del tabaco dentro del sector servicios (bares, restaurantes... empleadas del hogar) donde el 80% de las mujeres desarrollan su actividad laboral.

Sin duda, la puesta en práctica de esta política sobre tabaquismo en los lugares de trabajo no ha supuesto ningún coste adicional para los empresarios, salvo para los de la hostelería y restauración que han sido beligerantes ante la ley y ahora, los que tienen más de 100 m2 en sus locales, tienen que cumplirla construyendo salas específicas para fumadores. Afortunadamente, desde que entró en vigor la ley, famosos restauradores han aplicado la ley declarando sus comedores "espacios libres de humo" al ver la ventajas que ello comporta. La de dar a sus clientes la posibilidad de disfrutar de sus platos en condiciones optimas y poder disfrutar de la gran variedad de sabores y olores al evitar su enmasacaramiento por el humo del tabaco. Además como empresarios, a largo plazo, evitaran demandas de sus trabajadores por contraer enfermedades laborales, al haber sido obligados a trabajar en un ambiente contaminado por el humo del tabaco.

⊗ Presentación

⊗ La Industria Del Tabaco y la Ley 28/2005.

⊗ La ley del tabaco paso a paso.

⊗ Materiales para trabajar sobre el tabaco.

⊗ Tens problema amb el tabac.

⊗ ¿Por qué empiezan a fumar los adolescentes?.

⊗ Una falsa sensació de control.

⊗ Fumar incrementa los riesgos de impotencia.



LEY DEL TABACO

PASO A PASO

PROHIBICIÓN TOTAL DE FUMAR LEY 28/ 2005

- Centros y Dependencias de las Administraciones Públicas y centros de Derecho Público. Zonas destinadas a atención al público.
- Centros, servicios y establecimientos sanitarios. Centros docentes y formativos.
- Centros de atención social para menores de 18 años...
- Centros culturales, salas de lectura, exposición, bibliotecas, conferencias y museos.
- Salas de fiesta o uso público que se permita la entrada a menores de 18 años.
- Áreas o establecimientos en que se manipulen alimentos.
- Ascensores y elevadores. Estaciones de servicio y similares.
- Cabinas telefónicas, cajeros automáticos y espacios públicos de reducido tamaño (menor de 5 m2)
- Vehículos o medios de transporte colectivo, urbano e interurbano.
- Aeronaves con origen y destino en territorio nacional y vuelos de compañías aéreas españolas o compartidos con vuelos de compañías extranjeras.



PROHIBICION PARCIAL DE FUMAR LEY 28/ 2005

- Centros de atención social
- Hoteles, hostales y establecimientos análogos.
- Bares, restaurantes y demás establecimientos de restauración cerrados con superficie útil destinada a clientes mayor de 100 m².
- Salas de fiesta en que no se permita la entrada a menores de 18 años.
- Salas de teatro, cines y otros espectáculos en espacios cerrados.
- Aeropuertos. Estaciones de autobuses, transporte marítimo y ferroviario.



VENTA PERMITIDA DE TABACO LEY 28/ 2005

- Red de expendedurías.
- Maquinas expendedoras de establecimientos autorizados.

PROHIBICIÓN DE PUBLICIDAD DEL TABACO LEY 28/ 2005

- Está prohibida toda clase de publicidad y promoción de los productos del tabaco en todos los medios y soportes, incluidas las máquinas expendedoras y los servicios de la sociedad de la información..

SANCCIONES LEY 28/ 2005

- Infracciones leves: 30-60. Fumar en lugares prohibidos 30 la primera vez
- Infracciones graves: 601-10.000 €
- Infracciones muy graves: 10.001 – 600.000 €

TENS PROBLEMA AMB EL TABAC?

Contesta't a les següents preguntes i d'una manera senzilla sabràs si el tabac és:

"EL TEU PROBLEMA"

1.-Quant tardes, després de despertar-te, a fumar el teu primer cigarret?

Menys de 5 minuts	(3)
Entre 6 i 30 minuts	(2)
Entre 31 i 60 minuts	(1)
Més de 60 minuts	(0)

2.-Trobes difícil abstinir-te de fumar en llocs on està prohibit, com ara esglésies, biblioteques, cines...etc?

Sí	(1)
No	(0)

3.- Quin cigarret odiaries més renunciar?

Al primer del matí	(1)
A qualsevol altre	(0)

4.-Quants cigarrets fumes al dia?

10 o menys	(0)
11 – 20	(1)
21 – 30	(2)
31 o més	(3)

5.-Fumes més sovint durant les primeres hores després de despertar-te que durant la resta del dia?

Sí	(1)
No	(0)

6.-Fumes quan estàs tan malalt que passes en el llit la major part del dia?

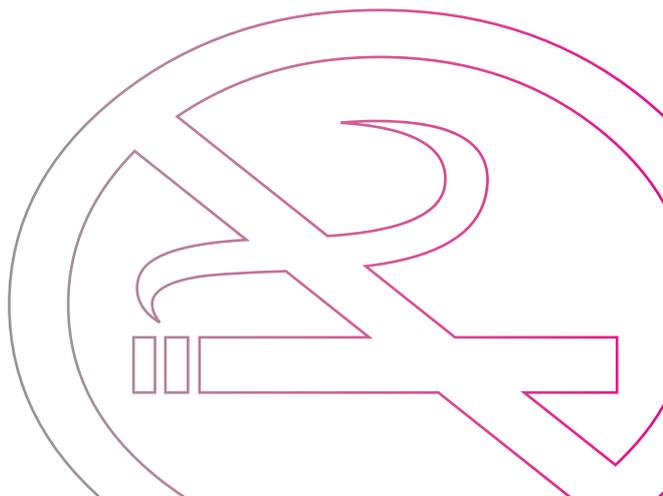
Sí	(1)
No	(0)

(* Test de Fagerström)

Suma LA TEUA PUNTUACIÓ.

Entre 0 i 10; podràs vore el grau de dependència que tingues:
(1 = poca dependència; 10= molta dependència)

Si el tabac és EL TEU PROBLEMA, acudix a la teva UCA de referència i podràs rebre el tractament adequat.



MATERIALES PARA TRABAJAR



¡QUIERO DEJAR DE FUMAR!

Joseph M. Ramón,
Teodor Tarcos y Blanca Lucas
Barcelona: Mondadori, 2006



ASI QUE QUIERES DEJAR DE FUMAR... GUIA PARA CONSEGUIRLO

Madrid: Madrid Salud, 2005

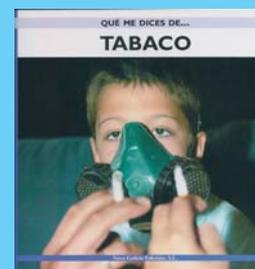
Estos dos materiales de autoayuda, se presentan como nuevos recursos para ayudar a los fumadores a abandonar el tabaco. El primero es un libro ameno y eficaz, concebido y escrito para interactuar con el lector, un libro lleno de sugerencias y ejercicios prácticos para dar el gran paso. El segundo se trata de una nueva Guía para dejar de fumar de fumar editada por el Instituto de Salud Pública de Madrid que expone, poco a poco, los pasos a seguir para dejar el tabaco.

Además...

En la Web del Plan Municipal: www.valencia.es/pmd podéis encontrar toda la información relativa :

- Ley 28/2005, de 26 de diciembre, de medidas sanitarias frente al tabaquismo y reguladora de la venta, el suministro, el consumo y la publicidad de los productos del tabaco. (Texto integro en formato PDF).
- Carteles para señalar espacios sin humo. (Posibilidad de imprimir los carteles oficiales).
- Comentarios a la Ley: "La ley paso a paso".
- Guía para dejar de fumar. Versión en PDF de la Guía editada por el Plan Municipal de Drogodependencias.

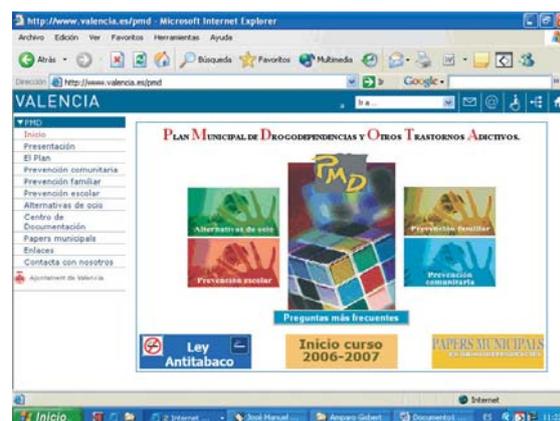
SOBRE EL TABACO. www.cendocbogani.org



TABACO QUE ME DICES DEL TABACO SERIE SABER VIVIR

Elisardo Becoña Iglesias
Ediciones Nova Galicia, 2005

Estos dos materiales pertenecen a una serie nueva dedicada a los adolescentes a tomar conciencia de las consecuencias de problemas que les atañen de cerca como el consumo de sustancias o la violencia escolar. Totalmente actualizados tanto en fotografías como en contenidos, estos dos ejemplares dedicados al tabaco, aproximan al adolescente a tabaco de una manera didáctica y amena. Incluyen actividades y mensajes para la reflexión y el debate.



¿POR QUÉ EMPIEZAN A FUMAR LOS ADOLESCENTES?

Como afirman algunos autores (Jonson, 1982; Swearingen y Cohen, 1985) la adolescencia está marcada por potenciales fuentes de estrés: grandes acontecimientos vitales (divorcio, muerte de algún progenitor...), discusiones cotidianas (bajo rendimiento académico, horarios nocturnos...), condiciones socioeconómicas desfavorables, y cambios físicos y psicológicos asociados al desarrollo (el peso, la apariencia física...).

A la hora de explicar las causas que subyacen al inicio del consumo de tabaco en los adolescentes, hay que tener en cuenta la conjunción de varios factores de riesgo, que a pesar de no tener una relación causa-efecto, sí que aumentan la probabilidad de aparición de la conducta.

A nivel individual, tener una baja autoestima, bajos niveles de socialización, la búsqueda de placer, la desobediencia o los conflictos propios de esta etapa pueden favorecer el acercamiento de los jóvenes al tabaco.

A nivel familiar, la exposición a modelos de referencia que utilizan el consumo de drogas como recurso de afrontamiento ante situaciones estresantes puede favorecer su empleo por parte del adolescente con este fin. A este respecto, es justo señalar que, entre 1996 y 2004 descendió algo la proporción de adolescentes que convivían con algún fumador pasando de 62'2% a 57'6%. (Encuesta Escolar del Plan Nacional sobre Drogas, 2004).

Por otra parte, la presión ejercida por el grupo de iguales se consolida como uno de los factores de riesgo de mayor peso en la fase de inicio al consumo entre la población adolescente. Una posible explicación de este fenómeno la encontraríamos en el "Modelo de la Acción Razonada" de Fishbein y Azjen (1980) según el cual, el adolescente se comporta en función de las expectativas que tiene acerca de las consecuencias del consumo ("si fumo me integraré mejor en el grupo"), de las opiniones de los demás y de la motivación que esa opinión es capaz de generar en el propio joven.

Los adolescentes son especialmente proclives a comportarse tal y como sus amigos esperan que lo hagan, asumiendo como propias las creencias de los demás y ajustando sus comportamientos a ellas para evitar desajustes y problemas de integración en el grupo.

UNA FALSA SENSACIÓ DE CONTROL

Amb l'entrada en vigor de la Llei Antitabac, un número important de fumadors adults han decidit apagar el seu últim cigarret. Ens trobem puix davant del declivi de les empreses tabaqueres? o al contrari tenen preparades noves estratègies per a compensar les seues pèrdues?.

Efectivament, durant els últims temps hem assistit a un increment publicitari dels productes del tabac dirigits especialment i estratègicament als més jòvens. Les empreses utilitzen tota classe de suports publicitaris situats a les proximitats dels Centres Educatius. Casualitat? No, ja que la dita publicitat s'incrementa durant els períodes escolars, i es relaxa durant les vacances.

La intenció així puix pareix clara, recuperar les seues pèrdues econòmiques per mitjà de la incorporació de nous clients cada vegada de menys edat.

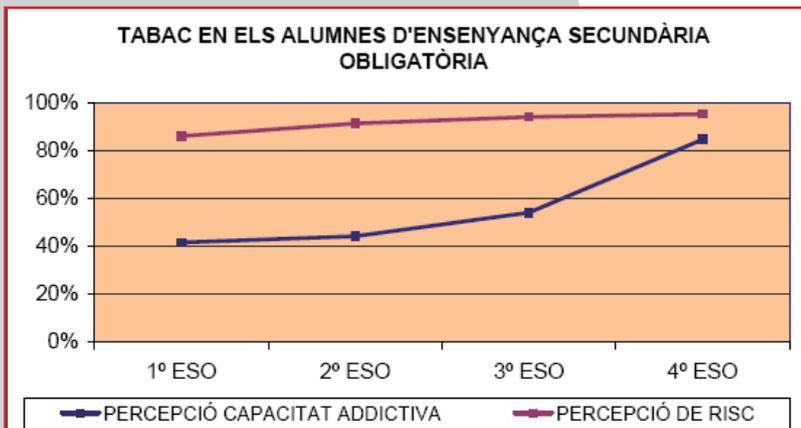
Estan llavors preparats els nostres escolars per a resistir esta pressió?. L'enquesta realitzada l'any 2005 pel Pla Municipal de Drogodependències de l'Ajuntament de València aporta algunes claus a esta qüestió.

Els alumnes d'Educació Secundària enquestats pensen que el tabac és la droga que presenta major risc, el 93.5% considera que té efectes negatius per a la salut.

No obstant això, no totes les dades són positives, ja que més de la mitat dels alumnes de 1r i 2n d'ESO no perceben la capacitat addictiva que té el tabac, i tenen la idea de poder deixar-lo quan vullguen, (vore gràfic).

Si tenim en compte que l'edat d'inici de consum de tabac se situa als 13.1 anys, precisament en l'edat que tenen esta falsa sensació de control que reflexa el qüestionari, podem pensar que les companyies tabaqueres tindran més èxit en la captació de nous clients en estes edats.

Davant d'esta situació la conclusió pareix evident, es requereix un major esforç preventiu en estos cursos, que aporte a l'alumnat informació sobre les conseqüències que comporta fumar, però tot focalitzant les actuacions en què els jòvens prenguen consciència dels mecanismes que intervenen en la generació d'una dependència i dotant l'alumnat de recursos personals que els permeten manejar estes situacions.



FUMAR INCREMENTA LOS RIESGOS DE IMPOTENCIA

Según un estudio realizado por Christopher Millett y publicado en la "Revista Tabacco Control" (Marzo, 2006), en el que se investigan los efectos del tabaco en una muestra de 8.000 hombres australianos con edades comprendidas entre los 16 y los 59 años, se concluye que **"los hombres que fuman un paquete de cigarrillos al día o más tienen un 39 % más de probabilidades de sufrir impotencia que aquellos que no fuman"**.

(Más información en www.sedet.es).