NOTA DE PRENSA

RedENT lanza una guía de desescalada del tabaco para tratar de contrarrestar su consumo en el hogar durante la pandemia

- **Debido al confinamiento, el domicilio se ha convertido en el principal espacio de consumo de tabaco, con el consiguiente aumento del humo ambiental y del riesgo para la unidad familiar de los fumadores**
- **Bajo el lema *"Un día más, una calada menos"*, esta guía se estructura en fases (de la 0 a la 4), cada una con objetivos y recomendaciones específicas**
- **'RedENT' es una plataforma de colaboración, integrada por AECC, Cruz Roja Española, FAECAP, FEC, SED y semFYC, para luchar contra las enfermedades no transmisibles**
- **El objetivo de esta plataforma es contribuir a salvar cerca de 200.000 vidas desde ahora hasta 2025**

Madrid, 30 de mayo de 2020.- El consumo de **tabaco** es uno de los factores más importantes que influyen en la aparición de enfermedades y en el aumento de mortalidad en todo el mundo, siendo una de las **principales causas del desarrollo de enfermedades no transmisibles** (ENT), como las enfermedades cardiovasculares, el cáncer o las enfermedades respiratorias crónicas, entre otras.

Partiendo de esta realidad, **RedENT**, una plataforma de colaboración integrada por seis entidades de referencia en el ámbito de la salud y que pretende disminuir el número de personas que fallecen prematuramente a causa de las ENT, manifiesta su **preocupación por los cambios de hábitos de consumo de tabaco debido al confinamiento.**

El confinamiento, asociado a los estados de alarma, y el teletrabajo han provocado que **el hogar se haya convertido en el principal espacio de consumo de tabaco.** Esta situación ha provocado el aumento del humo ambiental en los hogares de personas fumadoras, con el consiguiente riesgo para la salud de todos sus integrantes, sobre todo si son menores.

Para tratar de revertir esta situación, expertos de RedENT han elaborado una **guía de *"Fases de desescalada del tabaco"*,** que contiene consejos prácticos y útiles para hacer frente al problema generado por el consumo directo de tabaco y derivados durante el confinamiento y la desescalada, junto a la exposición ambiental que esto supone.

El momento de la desescalada…también del tabaquismo

Bajo la premisa *"Un día más, una calada menos"*, y aprovechando el proceso que se está siguiendo en España de desescalada del confinamiento derivado de la

situación de pandemia de coronavirus, los responsables de esta guía animan a los fumadores a implementar también una **deshabituación tabáquica por fases**, aportando orientaciones específicas y herramientas de autoevaluación para determinar en qué momento se encuentra su adicción y prepararlos para dar el salto a la siguiente fase. A semejanza del plan nacional de desescalada, la guía contempla **un total de 5 fases (de la 0 a la 4):**

- En la **fase 0** se insiste, sobre todo, en la **vinculación que el consumo de tabaco o el vapeo puede tener con la COVID-19**, recalcando que el tabaco y otros derivados suponen un aumento del riesgo de transmisión del coronavirus, que los fumadores son más vulnerables a la COVID-19 y que el riesgo de necesitar ventilación mecánica o una cama de UCI debido al COVID-19 es dos veces mayor que los no fumadores.

  Además, asumiendo que muchos fumadores no quieran cambiar su hábito, les proponen que, al menos, sigan una serie de precauciones básicas: intensificar higiene de manos antes y después de fumar/vapear, no fumar con guantes ni con la mascarilla en la cara, evitar fumar o vapear cerca de otras personas, no compartir ni pedir a otras personas que compartan cigarrillos, vapeadores, mecheros, etc.

- En la **fase 1** se invita al fumador a **reducir su espacio de consumo** y, sobre todo, a evitar este hábito en su hogar y en espacios pequeños o cerrados, compartidos con más personas, acompañando todo ello con mensajes informativos sobre las consecuencias que tiene la exposición al humo ambiental del tabaco (y otros derivados).

- En la **fase 2** se aborda el objetivo fundamental de **reducir el consumo**, no sin admitir que el tabaco puede ser una herramienta de gestión emocional y que puede estar utilizándose en estos momentos para calmar la ansiedad, el estrés y el aburrimiento. Identificar el consumo que se está haciendo, retrasar el primer cigarrillo del día, no apurar al máximo cada cigarro o hacer un listado de los beneficios de abandonar este hábito son medidas sencillas que pueden ayudar a rebajar el consumo de tabaco o sus derivados.

- La **fase 3** afronta directamente el paso definitivo de **dejar de fumar**. Conocer solo algunos de los beneficios para la salud que ofrece esta decisión es una buena base para consolidar la decisión. Junto a ello, la guía señala tanto recursos web, como guías y teléfonos de ayuda con atención especializada para facilitar la deshabituación.

- La **fase 4** es también la fase de la **nueva normalidad** y, sobre todo, la que acomete un doble reto: afianzar la decisión de dejar el tabaco y evitar la recaída. En este sentido, los expertos de RedENT recuerdan que existen actualmente tratamientos eficaces para dejar de fumar basados en el apoyo de profesionales sanitarios y en algunos casos el uso de tratamiento farmacológicos, así como hay numerosos recursos terapéuticos disponibles a través de App y líneas telefónicas.

Frente común

Los principales responsables de las entidades que por ahora conforman la iniciativa ReENT (la Asociación Española Contra el Cáncer -AECC-, Cruz Roja Española, Federación de Asociaciones de Enfermería Comunitaria -FAECAP-, Fundación Española del Corazón -FEC-, Sociedad Española de Diabetes -SED- y Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria -semFYC-), advierten del enorme impacto negativo que conlleva el aumento de la exposición al humo ambiental de tabaco y derivados (especialmente para mayores y niños), suponiendo también un riesgo especial frente a la COVID-19.

La Asociación Española Contra el Cáncer, como destaca **Sebastián del Busto**, **responsable de Prevención y Promoción de la Salud de la AECC**, *"dedica grandes esfuerzos desde hace muchos años a luchar contra el tabaquismo. En estos momentos nos preocupa que la crisis por coronavirus haya empeorado la situación, haciendo del hogar el principal lugar de consumo. Hacemos un llamamiento a la población para no bajar la guardia ante los efectos del humo del tabaco en nuestro entorno próximo en el que pueda haber personas cerca (especialmente niños, adolescentes y mayores) y llamamos a las autoridades a mantenerse vigilantes y estrictos con la norma vigente sobre fumar en espacios públicos"*.

En esta misma línea, el **Dr. Francisco Camarelles, portavoz de la semFYC en RedENT**, apunta que "l*a epidemia de coronavirus es un buen momento para dejar de fumar, más aún si consideramos que el tabaquismo empeora el pronóstico de los pacientes que desarrollan la COVID-19. Los médicos de familia seguimos ayudando a nuestros pacientes a dejar de fumar en esta etapa de confinamiento y desescalada, y nos hemos adaptado a nuevas formas y estrategias para ayudar a dejar de fumar".*

También las enfermeras familiares y comunitarias consideran que este momento puede ser muy adecuado para abandonar el tabaquismo Desde la **FAECAP**, **Francisco Javier Carrasco Rodríguez** recuerda que *"la situación de distanciamiento social nos ayuda a no compartir momentos alrededor del cigarro y, sobre todo, debemos priorizar la protección de nuestra salud y la de los más pequeños, con los que compartimos más tiempo"*; en este sentido, añade, *"las consultas telemáticas de enfermería en AP están abiertas para apoyar al fumador en cualquier fase"*.

Especial repercusión tiene el tabaco en las enfermedades cardiovasculares, que son la primera causa de muerte en nuestro país, siendo este hábito uno de sus principales factores del riesgo. Como resalta el **Dr. Carlos Macaya, presidente de la Fundación Española del Corazón,** *"los fumadores tienen tres veces más riesgo de padecer estas patologías, pues el tabaco daña la pared de las arterias, provocando la aparición de aterosclerosis. Pero no todo son malas noticias, porque si uno decide dejarlo, como animamos a hacer en esta guía, al año verá su riesgo de infarto reducido a la mitad y a los quince años tendrá el mismo riesgo de ictus que aquél que nunca ha fumado*".

Para el **presidente de la SED, el Dr. Antonio Pérez**, no cabe duda que *"aunque fumar es malo para todos, el prejuicio es incluso mayor para las personas con diabetes"*. Según aclara, *"además de favorecer la aparición de diabetes, el consumo de tabaco en las persones con diabetes se asocia a peor control glucémico y aumenta el riesgo de complicaciones cardiovasculares, y las persones con diabetes que fuman tienen el doble de probabilidades de muerte prematura que las que fuman sin tener la diabetes*. Por ello, *es prioritario el abandono del tabaco en las persones con diabetes"*.

Por su parte, **Juan Jesús Hernández, médico del Plan de Salud de Cruz Roja** recuerda *"las ventajas para la salud de dejar de fumar lo antes posible: mejora de calidad de vida, la respiración, reduce el riesgo de muerte prematura y puede aumentar hasta una década la esperanza de vida. Es una inversión rentable a corto y largo plazo. En este sentido, Cruz Roja dispone del Servicio Multicanal SobreDrogas, un recurso digital anónimo y gratuito para quienes quieran informarse sobre los efectos y los riesgos del consumo de sustancias y conocer mejor cómo pueden cambiar hábitos y actitudes que impiden llevar una vida sana y saludable".*

Las Enfermedades No Transmisibles (ENT) -patologías cardiovasculares, cáncer, diabetes y enfermedad respiratoria crónica, entre otras-, suponen uno de los principales retos y preocupaciones de salud de nuestros tiempos. Todas ellas representan más del 70% de las muertes anuales, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), matando cada dos segundos de manera prematura a una persona con una edad comprendida entre los 30 y los 70 años. En España, 9 de cada 10 personas mueren por una ENT.

Acerca de RedENT

RedENT es una plataforma que agrupa a organizaciones del tercer sector del ámbito de la salud y sociedades médico-científicas con el objetivo de concienciar, difundir, impulsar y ejecutar acciones y proyectos destinados a hacer frente al aumento de enfermedades no transmisibles, ENT. Este tipo de patologías se caracterizan por su elevada prevalencia, por ser causantes del 90% de los fallecimientos en España, por el coste sanitario derivado del hecho de que la mayoría de ellas son crónicas y porque resultan de la combinación de factores genéticos, fisiológicos, ambientales y conductuales. Precisamente por este último factor, para la mayoría de las ENT la prevención es un elemento capital hasta el punto de que por cada euro invertido en medidas coste-efectivas de prevención de este tipo de enfermedades puede suponer un retorno a la sociedad de hasta 7 euros.

Organizaciones miembros: Asociación Española Contra el Cáncer (AECC), Cruz Roja Española, Federación de Asociaciones de Enfermería Comunitaria (FAECAP), Fundación Española del Corazón (FEC), Sociedad Española de Diabetes (SED) y Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (SemFYC).

Contactos de prensa:

Asociación Española Contra el Cáncer (AECC)

Esther Díez:
667 11 36 16
esther.diez@aecc.es

Elba Mendoza/Álvaro Pérez
628 771 293
elm@homeatc.com; ap@homeatc.com

Alicia Portillo
685 728 113
alicia.portillo@aecc.es

Cruz Roja Española

Miguel Ángel Rodríguez
610.217.501
prensa@cruzroja.es

Federación de Asociaciones de Enfermería Comunitaria y Atención Primaria (FAECAP)

Santiago González Sánchez
webmaster@faecap.com

Fundación Española del Corazón

Eva Sahis
636 395 724
esahis@secardiologia.es

Sociedad Española de Diabetes (SED)

Francisco Romero López
639 64 55 70
pacoromeroperiodista@gmail.com

Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (SEMFYC)

Anna Serrano
679509941
comunicacion@semfyc.es