



# Info Tabac

## Una trabajadora que no fuma

*El editorial*

Ayer, 4 de enero de 2006, se cumplió el tercer día laborable desde la entrada en vigor de la ley antitabaco. Los fumadores, hasta ahora, han estado expresando su indignación ante la prohibición de poder ejercer su vicio en los respectivos puestos de trabajo, así como en todas aquellas zonas lógicamente convertidas en áreas sin humo. Manifiestan ellos, los fumadores, sentirse discriminados por la ley, por los que la defienden, por los que la hacen cumplir, por los compañeros no fumadores, etc. En definitiva, parece que el mundo haya conspirado contra ellos y su inseparable amigo, un amigo que, curiosamente, les calcina poco a poco las entrañas.

Pues bien, soy yo, que no fumo, la que me siento y me he sentido discriminada antes y después de todo este caos. Durante estos años he tenido que compartir las horas de trabajo con mis compañeros y con sus cigarrillos. Ellos, ahora, cuando sienten la necesidad de expirar un poco de nicotina salen a la calle y calman su ansia de aire negro. Yo, cuando necesitaba respirar aire puro, sin olores ni cargado de humareda, no podía salir a la calzada a depurar mis pulmones. Aquí no se acaba todo. El café, para los fumadores, va acompañado siempre de un cigarrillo. La máquina de cafés de la oficina ha pasado de hacer unos veinte cafés al día a hacer tres o cuatro. Y claro, estos dieciséis o diecisiete cafés tienen que compensarse de algún modo. Mis compañeros fumadores salen a hacer el café al bar que hace chaflán, allí pueden satisfacer su vicio sin la mirada atenta y punzante de la nueva ley antitabaco. El café que antes duraba cinco minutos, y que se hacía en el lugar de trabajo, ahora dura diez minutos, quince o veinte; además, claro, pueden, una vez más, salir de su lugar de trabajo. Pero yo estoy clavada como una aguja durante todo el horario laboral en mi silla, ante el ordenador, entre cuatro paredes que sólo puedo

## Espacios sin humos: mitos y realidades

*La experiencia*

Desde hace unos meses, a propósito de la nueva ley sobre tabaquismo que entrará en vigor a partir del próximo enero, venimos escuchando en los medios de comunicación el eterno debate entre los derechos del fumador a fumar y los del ciudadano a respirar aire limpio de humo del tabaco. Debates no siempre bien fundamentados, puesto que pocas veces son expertos en el tema quienes opinan, y a menudo son

traspasar en la hora punta de salida y entrada al trabajo. Si salgo cinco minutos, e incluso quince, a hacer un recado personal, seré mal vista por mis superiores y también por algunos de estos compañeros fumadores que, claro está, ellos sí que tienen serios motivos para *escaquearse* un rato cada hora. Y me parece lógico que esté mal visto salir del trabajo por asuntos particulares, pero mi pregunta es: ¿Y si lo hago con un cigarrillo en la mano? Entonces, quizás, no supondrá ningún problema ni miradas intimidadoras de mis jefes.

Quiero decir que quizás la mía es una visión un poco subjetiva, pero es así como lo estoy viviendo. Tal vez es pronto para hacer ningún juicio, pero es mi primera impresión y necesitaba compartirla con alguien más que conmigo misma –no lo haré con mis compañeros, no quiero que se sientan más discriminados de lo que ya están, pobrecitos–. Además, quiero decir que os he engañado, no soy no fumadora, soy exfumadora (de dos paquetes diarios). Puedo entender su necesidad de fumar un cigarrillo, pero no que se sientan tan y tan discriminados. Ellos, ahora, tienen más libertad que nunca, como mínimo en el ámbito laboral que compartimos (y que hasta ahora también compartíamos con su humo).

Una trabajadora que no fuma

partes interesadas, puesto que no debemos olvidar que tras esta cuestión hay una serie de intereses económicos muy potentes, que a menudo se alían con sindicatos y organizaciones empresariales a quien hacen alzar la voz para evitar lo que realmente y sólo para ellos supondrá una disminución de beneficios, que son las industrias tabaqueras.

Uno de los sectores que más alza la voz ante la nueva ley es el de la hostelería, puesto que presume graves pérdidas en pos de la nueva ley. Presunción que ya en otros países y también aquí se ha demostrado errónea.

### La experiencia de Manresa

En el contexto del DÍA MUNDIAL CONTRA EL TABAQUISMO, que se celebra anualmente el 31 de mayo, decidimos desde la comisión Hospital Libre de Humo de ALTHAIA, en Manresa, promover una iniciativa de espacios libres de humo en nuestra ciudad para celebrar la jornada.

Los objetivos que nos proponíamos eran: sensibilizar a la población sobre el riesgo que supone para la salud el humo pasivo del tabaco, promover el conocimiento sobre la legislación que se está preparando, fomentar la reflexión y el diálogo sobre la aplicación de los espacios sin humo y poner a prueba el nivel de preparación de nuestra comunidad ante la aplicación de espacios sin humo de tabaco.

La metodología que utilizamos fue la siguiente: el proyecto se realizó en coparticipación con el Ayuntamiento y el grupo Regió7 (gestor de medios de comunicación). Mediante cartas personalizadas y anuncios en los medios de comunicación se propuso a empresas y entidades que se añadieran a la campaña UN DÍA SIN HUMO DE TABACO y que decretasen el 31 de mayo la prohibición de fumar en los espacios de su organización. Se habilitó una web y un teléfono para registrarse y se entregó a las empresas inscritas carteles de señalización.

Los profesionales implicados participamos en 2 ruedas de prensa y 5 programas en radio y televisión. El día 31 los medios de comunicación realizaron programas del seguimiento de la jornada y el diario publicó el nombre de todas las entidades participantes. Fueron los mismos medios quienes se ocuparon de hacer el seguimiento del cumplimiento en las entidades y empresas adheridas. Los resultados se inscribieron en 101 entidades y el 26% pertenecían al sector de la hostelería. Algunas de las empresas instauraron la normativa definitivamente. La mayor parte de la población estaba informada de la campaña. Hubo una buena aceptación y un correcto cumplimiento de la normativa.

Las conclusiones son que las organizaciones y los ciudadanos están preparados para asumir una legislación restrictiva sobre el humo del tabaco, lo que no implica cambios en los hábitos de relación con la hostelería.

Los profesionales de la salud debemos implicarnos en la difusión de la información científica, puesto que del mismo modo que el consejo médico es eficaz para que un fumador se plantee el abandono del tabaco, posiblemente sea también eficaz ante una sociedad fumadora.

Antonia Raich  
Psicóloga  
Fundació ALTHAIA  
Manresa

## Dejar de fumar

*Dejar de fumar y algo más*

Dejar el hábito de fumar, o mejor dicho, dejar de llevar algo en la boca que hecha humo y perjudica a uno mismo y a los de su entorno sin tener en cuenta su opinión.

Mi experiencia en esto del tabaco — era un fumador empedernido — ha sido muy positiva en cuanto dejé de fumar.

Yo no creía que pudiera dejarlo, porque me veía incapaz. Siempre lo dejaba para otra ocasión: mañana lo

dejo, y de un día a otro y así pasaban los días y yo continuaba fumando. Pero un buen día hablé con mi médico de familia y me orientó hacia un especialista que me aconsejó el camino a seguir para llegar a buen puerto, ya que por mí mismo me era imposible conseguirlo.

Quizás os preguntaréis: “¿Es difícil dejar el tabaco? ¿Cuáles son las consecuencias que puede conllevar? Para mí en particular, gracias a los consejos recibidos, no fue muy difícil, no me subía por las paredes ni estaba de mal humor ni nada de lo que dicen por ahí. En cuanto a las consecuencias, todas positivas: mucho menos cansancio, nada

de tos por las mañanas, tener más paladar en los alimentos y, por lo tanto, saborearlos mucho mejor, poder hacer planes o planear salidas sin pensar en: ¿Tendré suficiente tabaco? ¿Se podrá fumar allí donde vamos?, etc. Y lo más importante, ya no tengo que preocuparme de donde estoy, de quién está a mi alrededor para poder encender un pitillo. Salgo ganando yo y los que están a mi lado o cerca de mí.

Ahora vivo libre, ahora soy libre por fin.

Josep Porta

Tabaco y humor



Dr. Leopoldo Sánchez Agudo

## Menos humos

Decídase a vencer por fin al tabaco

Prólogo de Ramón Sánchez-Ocaña



Planeta Prácticos

## Menos humos

*Crítica literaria*

Tiene como objetivo la divulgación social de toda la problemática y cuestiones que giran entorno al tabaquismo; un tema que aunque todos creemos conocer esconde ciertos elementos clave. Busca dar respuestas a preguntas que en alguna ocasión el fumador se plantea tras años consumiendo cigarrillos, como si realmente debiera dejar de fumar con lo que le gusta o si realmente el tabaco es tan perjudicial para la salud o simplemente es todo fruto de una moda integrista y persecutoria.

*Menos humos* no es un libro para dejar de fumar, aunque incorpore instrucciones y métodos científicamente comprobados, así como direcciones de interés donde encontrar ayuda, sino una recopilación ordenada de datos que

tiene por objetivo dar respuesta a muchos interrogantes que se plantean fumadores y no fumadores, informando con el máximo rigor científico sobre la problemática social y sanitaria derivada del tabaco, sin perder de vista al sujeto como ser individual. Pretende que esta información ayude a no comenzar a fumar, a evitar que otros lo hagan o a dejar el tabaco con la máxima eficiencia que los medios actuales permiten, cuando son seleccionados adecuadamente en función de su eficacia, igual que cualquier tratamiento médico: con una base científica.

Leopoldo Sánchez Agudo  
Editorial Planeta  
Serie Planeta Prácticos

## Qué opina la prensa

*Fumadores por la Tolerancia, acusada de estar al servicio de las compañías tabaqueras*

El Comité Nacional de Prevención del Tabaquismo (CNPT) ha acusado al llamado Club de Fumadores por la Tolerancia de ser una organización "pantalla" de la industria tabaquera, que la utiliza para "dar un mínimo de credibilidad a mensajes que ella misma no podría defender".

En él, que agrupa a 40 sociedades médicas y científicas, entre ellas la Asociación Española contra el Cáncer o la Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica, están convencidos de que esta agrupación de fumadores fue **creada por las propias tabaqueras** para defender sus intereses, sin que se les acusara de anteponer sus beneficios económicos a la salud de los ciudadanos.

Entre los argumentos que esgrime el comité para defender su acusación destaca la existencia de **varios documentos** que "atestiguan que la entidad nació bajo los auspicios de los principales agentes económicos del mundo del tabaco".

Asimismo, se refiere a la beligerante actitud que el Club de Fumadores por la

Tolerancia ha mantenido recientemente contra las medidas anunciadas por el Gobierno contra el tabaco, "y su más que previsible actividad en el presente e inmediato futuro a fin de frenar en lo posible el Plan Nacional sobre Prevención del Tabaquismo, que entrará en vigor en enero de 2006".

En este sentido, el presidente del comité, el doctor Rodrigo Córdoba, ha explicado a Elmundo.es que entre esa documentación existe un informe de la consultora del año 1992 en el que la tabaquera Philip Morris incluye en su programa de aceptabilidad social la creación de un club de fumadores. "Su imagen está tan desprestigiada que tienen que **recurrir a estas estrategias**", señala.

Este grupo de expertos contra el tabaco no descarta que algunos de los miembros del club **desconozcan que están siendo instrumentalizados** por parte de los fabricantes de tabaco. Pero insisten en alertar de que las opiniones e informaciones que procedan de esta asociación "seguramente no son tan libres e inde-

pendientes como quieren hacernos creer, incluso cuando se revisten bajo el ropaje neutro de un estudio o encuesta técnica".

En este sentido, el Club de Fumadores por la Tolerancia hacía público recientemente un sondeo en el que aseguraba que el 30% de los trabajadores no están de acuerdo con la prohibición de fumar en los centros de trabajo anunciada por el Gobierno. Pero Córdoba desconfía también de estos datos y asegura que carecen de cualquier validez estadística, que responde a la necesidad del sector de "**inventarse datos a su favor**".

**María Valerio**

Elmundo.es/ SALUD  
16 de marzo de 2005

Nuestro anuncio preferido



Esta es una pregunta realizada por el anuncio, es decir, por la industria tabaquera a los jóvenes, los principales receptores del mensaje y del folleto promocional de diversos complementos y artículos.

Una interpretación de la pregunta podría ser: ¿Hasta cuándo vas a aguantar que te tomemos el pelo?, ¿Hasta cuándo vas a dejar que te engañemos, en salud y en economía?, ¿Hasta cuándo vas a dejar que te seduzcamos?, ¿Para cuándo, amigo nuestro, vas a reaccionar?

Nos hemos dedicado a calcular el precio real de los artículos y objetos que se ofrecen en estos catálogos. Pongamos un ejemplo: para conseguir una "gorra Checa" es necesario adquirir 90 paquetes de cigarrillos, lo que supone unos 8.499.600 impactos químicos ingeridos, haber desembolsado 193,50 euros. Esto equivale a un decremento de 12,50 días de vida. Con este dinero, se pueden pasar 6 días de vacaciones en Mallorca. Este podría ser un buen sitio para llegar.

## Gestación y tabaquismo: una reflexión sobre la situación actual

*Nuestros expertos opinan*



Hoy en día las mujeres forman más de la mitad de las sociedades y no son ajenas a las consecuencias de la epidemia del tabaquismo, pues los intereses de la industria tabaquera durante el último siglo han conseguido cercar a la mujer, introducirla en el mercadillo explotador y utilizarla como presa fácil por sus propias circunstancias de género. Las mujeres deben abanderar el control del tabaquismo y, desde la responsabilidad, deben tener una función como interlocutoras válidas en la resolución de los conflictos generados por éste, y un papel como parte afectada en lo general y en lo específico. Pues no son pocas las enfermedades y las consecuencias atribuidas al tabaquismo en la mujer, tales como la infertilidad, la osteoporosis, los problemas en la concepción, la sobrecarga publicitaria de patrocinio o promoción, los problemas respiratorios, los cardiovasculares, los tumores malignos o los problemas durante la gestación.

El tabaco está identificado por la OMS como factor que contribuye a la desigualdad de género y lesiona el principio del derecho de la mujer a la salud como derecho humano fundamental. Y aunque la entrada en vigor de la nueva legislación es motivo, sin duda, de esperanza, pues se presupone que pretende defender a todos y a todas por igual, incluidos a los más débiles o a los más vulnerables, debemos esforzarnos en conseguir su cumplimiento. No se trata de prohibir el consumo de tabaco en espacios permitidos por la ley, sino de enseñar a la gente a ser responsable con sus acciones de consumo, a través de la solidaridad, la justicia y el conocimiento de la realidad.

En nuestro país observamos cifras alarmantes de consumo, ya que la prevalencia del tabaquismo entre mujeres de menos de 45 años (en plena edad reproductora), es del orden del 40-50% (siendo del 2-5% entre las de 45 años en adelante). Según Martínez-Frías (2005), no se ha producido en los últimos años una disminución significativa en la prevalencia de mujeres que fuman durante el embarazo, ya que ésta se sitúa en el 30% (superior al resto de Europa). Actualmente las mujeres

de clase social alta y de mayor nivel de instrucción dejan de fumar con mayor frecuencia y lo hacen antes, patrón que se repite durante el embarazo. Hay que destacar la notable proporción de mujeres fumadoras que abandonan el consumo durante el embarazo (alrededor del 25%, de las que el 11-19% lo hacen al principio del embarazo). Pero lamentablemente, muchas de estas mujeres reinician el consumo de tabaco apenas culminado el parto (70%).

Una de las últimas aportaciones en el estudio de los efectos adversos de la exposición prenatal al tabaco es la observación de una disminución de los parámetros de crecimiento postnatal, incluso en los niños que estuvieron expuestos de forma pasiva después del nacimiento, y que se añade a lo ya sabido desde hace tiempo, como la relación del tabaquismo con la muerte súbita del recién nacido, la génesis del asma bronquial o su agravamiento (postnatal), las alteraciones del comportamiento y los problemas de aprendizaje durante la infancia y el alto riesgo de desarrollar una dependencia de la nicotina durante la adolescencia, entre otros aspectos.

Por todo lo dicho, la mayoría de autores consideran que las campañas de información y educación, así como las estrategias sociales y sanitarias encaminadas a que las mujeres no fumen durante el embarazo, no están siendo efectivas (sobre todo en las poblaciones de menor nivel sociosanitario), por lo que deberían modificarse para que lleguen a toda la población, con especial referencia a las mujeres más jóvenes y de menor nivel educativo. Sólo el 59% de los profesionales ofrecen ayuda y únicamente el 38% ofrecen material de ayuda. Además, sólo el 49% de los ginecólogos aconsejan sistemáticamente dejar de fumar. Y únicamente el 28% comentan la estrategia para lograrlo.

Hoy las mujeres están más informadas que nunca sobre todos los aspectos de su embarazo, pero injustamente desinformadas y "abandonadas a su propia suerte" en el tema del tabaquismo y del daño que produce. Pero dado que sí que se registra un mayor porcentaje de mujeres que dejan de fumar durante el embarazo, más que en cualquier otra etapa de sus vidas (ya sea de manera espontánea o asistida), la aplicación de programas que hagan hincapié en el embarazo y la incorporación del consejo profesional a la rutina asistencial, de forma integral, puede aumentar los índices de abandono del hábito. La mujer en edad

reproductiva debe conocer todos los efectos del tabaco para valorar la necesidad de dejar de fumar y cuidar la salud de su hijo desde el mismo momento de la concepción. No se trata de estigmatizar (más de lo que ya está) el consumo de tabaco durante el embarazo, ni de perseguir, ni de culpabilizar, ni de considerar "malas" madres a aquellas mujeres que fuman durante la gestación. Se trata de comprender que son fumadoras que en muchos casos necesitan ayuda profesional para salir de su situación, y que no es ético dejarlas sin esa ayuda.

En un sentido amplio de la justicia, todas las gestantes deberían recibir el consejo de dejar de fumar y la ayuda para hacerlo, y las campañas deberían llevarse a cabo no sólo durante el embarazo, sino en toda la edad reproductiva o cuando se planea tener un hijo. Desde la posición privilegiada de los profesionales de la salud, la intervención se debe llevar a cabo cuanto antes y la ayuda debe ser generosa, sin juzgar, ofreciendo un tratamiento individualizado y a medida e informando sobre todas las alternativas terapéuticas (conductual y farmacológica). Además, es necesario, por un lado, generalizar el uso de las "5 aes" (averiguar, aconsejar, apreciar, ayudar y acordar) como intervención conductual de primera línea y, por otro, sensibilizar, estimular y valorar el uso de la TSN entre las gestantes, siempre bajo supervisión médica, dado que en numerosos estudios científicos se ha demostrado su eficacia. Abordar el tabaquismo de las gestantes fumadoras esforzándose en mantener el abandono del tabaco más allá del parto es una necesidad y una responsabilidad ética por parte de los profesionales comprometidos con la salud de la madre y el niño, y por parte de las autoridades sanitarias que deben velar por el cumplimiento de la nueva ley y favorecer el desarrollo de campañas y programas de sensibilización, ayuda e información, no sólo para la protección de la salud de los no fumadores en general, sino, y muy especialmente, la de las mujeres en edad reproductiva, la de las embarazadas y la de los niños, cuyos derechos deben ser respetados por encima de todo.

**Alicia Fabregat Agost**  
Psicóloga

(Asociación Valenciana para la Prevención, Control y Tratamiento del Tabaquismo AZAHAR)

**Ahmad Khalaf Ayash**  
Médico Internista

(Director de la Consulta de Tabaco del Hospital la Magdalena)

## Contribución de las expectativas sobre los efectos del tabaco en la historia del consumo de las y los adolescentes

Investigación de actualidad

### Objetivo

Las expectativas sobre los efectos del consumo de tabaco pueden actuar en la adolescencia para motivar el consumo futuro. Es importante conocer las expectativas de las y los adolescentes y su papel predictivo sobre consumo por sus implicaciones para prevenir y/o modificar el comportamiento de fumar.

### Método

Participaron 320 estudiantes de ESO y bachillerato de la ciudad de Salamanca. Se aplicó el Cuestionario sobre Consecuencias de Fumar SCQ-E (Cepeda-Benito y Reig, 2000) y se preguntó sobre la cantidad de cigarrillos fumados a lo largo de su vida. Las entrevistas se realizaron en pequeños grupos en aulas del colegio o instituto donde estudiaban.

### Resultados

Las experiencias sobre los efectos del tabaco en adolescentes se agrupan en 8 factores similares a los obtenidos originalmente con jóvenes.

Aparecen diferencias de género en las expectativas: reducción del afecto negativo ( $F_{1,255}=12,441, p < 0,001$ ) y riesgos para la salud ( $F_{1,255}=11,383, p=0,001$ ).

Las chicas creen más intensamente que los chicos que el tabaco disminuye estados emocionales negativos y que es perjudicial para la salud.

Las expectativas que consumir tabaco permite disfrutar de su sabor y de las sensaciones físicas que produce, que disminuye las emociones negativas, que fumando se disfruta más de las relaciones sociales y que disminuye el aburrimiento predicen positivamente a la cantidad de cigarrillos fumados.

### CONCLUSIONES

**Se ha verificado la contribución positiva de algunas expectativas sobre las consecuencias de fumar en el consumo de tabaco por parte de las y los adolescentes. De aquí deriva la necesidad de trabajar en programas psicoeducativos que tengan en cuenta la variable género.**

A.B. Navarro, B. Bueno, P. Mayoral, J. Buz  
Facultad de Psicología, Universidad de Salamanca

## Intervención tabáquica en pacientes con otras adicciones

Investigación de actualidad

### Objetivo

Históricamente se ha prestado poca atención a la dependencia de nicotina en pacientes con otras adicciones. En algunos casos se ha considerado que la cesación tabáquica podría resultar negativa para la recuperación del resto de adicciones, e incluso se ha desaconsejado iniciar un tratamiento.

Presentamos la experiencia de intervención en pacientes drogodependientes llevada a cabo desde una sección de tabaquismo situada en una unidad de conductas adictivas.

### Método

Se recoge la información de todas las solicitudes para dejar de fumar recibidas desde el año 1997 hasta la actualidad que corresponden a pacientes con otros problemas de drogodependencia y se analiza su evolución.

### Resultados

De 1.007 solicitudes de tratamiento recibidas en estos años, lo primero que destacamos es que una proporción considerable corresponde a sujetos con otros problemas de consumo. 80 pacientes han realizado una primera visita, y algunos de ellos incluso más de un intento de cesación. Se describirá la intervención realizada y los resultados que se han obtenido hasta la fecha actual.

### CONCLUSIONES

**Los pacientes drogodependientes son una población con interés y motivación para la cesación tabáquica. A partir de los resultados que se han obtenido vemos que el abordaje tabáquico conjunto con otra droga no es incompatible incluso con una intervención mínima. La disponibilidad de un programa de tabaquismo en un centro de drogodependencias anima a los pacientes a plantearse la necesidad de dejar de fumar.**

F. Larger Brancolini, C. Pinet Ogue, E. Ribalta Corona  
Hospital Santa Creu i Sant Pau, Sant Antoni Maria Claret (Barcelona)

## Índice

Una trabajadora... / <i>El editorial</i>	1
Espacios sin humo: mitos y realidades / <i>La experiencia</i>	1
Dejar de fumar / <i>Dejar de fumar y algo más</i>	2
Tabaco y humor	2
Menos humos / <i>Crítica literaria</i>	2
Qué opina la prensa / <i>Fumadores por la Tolerancia...</i>	3
Nuestro anuncio preferido	3
Gestación y tabaquismo: Una reflexión sobre la situación actual / <i>Nuestros expertos opinan</i>	4
Contribución de las expectativas... / <i>Investigación de actualidad</i>	5
Intervención tabáquica en pacientes... / <i>Investigación de actualidad</i>	5
Calendario de congresos y jornadas	6
Recursos de internet	6
Contacto y suscripción gratuita	6

## Calendario de congresos y jornadas

*La actualidad de la prevención*

*Bilbao / febrero y abril de 2006*

Proceso al tabaco: un paradigma en la evolución de las intervenciones sobre sustancias adictivas / **23 y 24 de febrero.**  
¿Sirve para algo la prevención? Pues depende. Criterios para una prevención eficaz / **28 de abril.**  
Instituto Deusto de Drogodependencias / **E-mail: [drogodependencias@deusto.es](mailto:drogodependencias@deusto.es)**  
**<http://www.idd.deusto.es>**

*Bilbao (Askagintza) / febrero, abril y mayo de 2006*

Curso de mediadores-as sociales para la prevención de las drogodependencias / **25 de febrero y 8 de abril.**  
Curso de prevención comunitaria de las drogodependencias / **2 y 18 de mayo.**  
**<http://bizkaia@askagintza.euskalnet.net>** / **E-mail: [askagintza.com](mailto:askagintza.com)**

*Tres Cantos / 3 y 5 de marzo de 2006*

Educación en valores y acompañamiento en adicciones / Centro de Humanización de la Salud / **E-mail: [formacion@humanizar.es](mailto:formacion@humanizar.es)** / **<http://www.humanizar.es>**

*Cáceres / 23 a 25 de marzo de 2006*

XXXIII Jornadas Nacionales de Socidrogalcohol / **<http://www.socidrogalcohol.psiquiatria.com>**

*Oñati / 8 y 9 de mayo de 2006*

Evaluación de políticas y programas relacionados con el fenómeno social de las drogas en la Unión Europea / Instituto Internacional de Sociología Jurídica  
**E-mail: [malen@isj.es](mailto:malen@isj.es)** / **<http://www.isj.es>**

## Recursos de internet

*Toda la información en un clic*

**<http://www.findhelp.com>**

FIND: Foundation for Innovations in Nicotine Dependence. En la web de esta fundación se puede encontrar información heterogénea referente al tabaquismo, que va desde artículos de ayuda y salud hasta teléfonos de contacto y direcciones de asociaciones de lucha y prevención contra el tabaquismo.

**<http://www.sedet.com>**

SEDET. Sociedad Española de Especialistas en Tabaquismo. En esta web se encuentra abundante información sobre el tabaco (epidemiología, tratamientos, docencia, investigación...). Es una de las principales y pioneras webs sobre tabaco. Contiene galería de imágenes y enlaces de interés. Se accede a la revista "Prevención del tabaquismo".

**<http://www.cancer.org>**

AMERICAN CANCER SOCIETY. En esta página se puede encontrar información y todo tipo de recursos sobre el cáncer. Entre ellos, recoge información sobre el tabaquismo acerca de la prevención, enfermedades relacionadas con el tabaco, tratamientos (centrándose en los motivos para dejar de fumar y guías de apoyo) y enlaces de interés.

**<http://www.fablevision.com/smokescreeners>**

"Smoke Screeners: an educational program to take the glamour out of smoking in the movies". Esta página pretende ayudar a la población a ser críticos con las imágenes del cine o de la televisión. Mediante la propuesta de actividades, proyección de vídeos... nos muestra la normalización del tabaco en la pantalla y cómo ésta se convierte en un elemento atractivo para el espectador. Ofrece un material para trabajar este tema en el campo educativo.

**<http://gottaquit.com>**

GottaQuit.com es un servicio del Monroe County, NY, Department of Health and the University of Rochester Medical Center. GottaQuit.com (o "Tenemos que dejarlo") es uno de estos proyectos diseñados para llegar a una población que sí quiere dejar los cigarrillos pero que no suele pedir ayuda. Se trata de un programa creado en el año 2001 en Estados Unidos y que se basa, además de en los anuncios, en una que ofrece información y asistencia.

## Edita



**HOSPITAL DE SANTA MARIA**



**Generalitat de Catalunya  
Departament de Salut**



## Colaboran

**Nicotinell**



Universitat de Lleida