

Con la llegada del 2015,

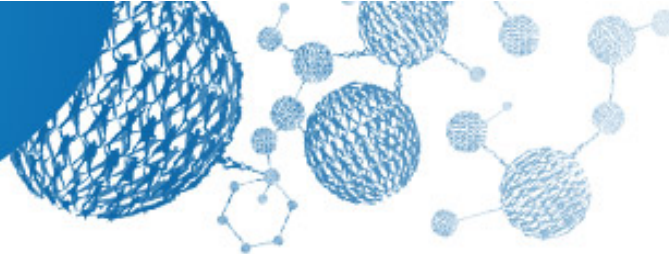
Los primeros meses del año, el momento más elegido por los fumadores para abandonar el tabaco

- Tirar todo aquello que esté relacionado con el tabaco o hacer una lista con las ventajas que tiene dejar de fumar, consejos básicos que toda persona que quiere dejar de fumar debe seguir y que puede encontrar en ¿cómo conseguir que el propósito del 2015 no caiga en saco roto?
 - Pfizer ha actualizado recientemente <https://www.dejadefumarconayuda.es/>, un programa de acompañamiento que el fumador puede utilizar de apoyo durante su proceso de cesación tabáquica
 - Según la OMS, el tabaquismo es una enfermedad y, como tal, requiere la intervención de profesionales sanitarios
-

Madrid, 4 de febrero de 2015- Ya ha pasado enero, el mes de los buenos propósitos, en el que muchos hacen su particular lista, ya que el inicio de un periodo es siempre un momento perfecto para planteárselo. Abandonar el tabaco sigue siendo uno de los propósitos más repetidos por los fumadores cada año; de hecho, uno de cada tres fumadores lo intenta durante estas fechas. Ahora, toca hacer balance de estas primeras semanas. Para los fumadores que quieren dejar de serlo, Pfizer ha elaborado una infografía con diez recomendaciones básicas para que esos buenos propósitos no caigan en saco roto y se pueda romper con la nicotina de forma definitiva.

De hecho, la Organización Mundial de la Salud (OMS) define el tabaquismo como una enfermedad, una adicción, que causa una elevada mortalidad que podría evitarse.ⁱ En nuestro país, el tabaco provoca la muerte de más de 50.000 personas cada año y más de seis millones en todo el mundo.^{ii, iii} Por ello, es importante que el fumador sea consciente de que el tabaquismo es una enfermedad y, como tal, requiere la intervención de profesionales sanitarios.^{iv}

En opinión del **doctor J. Antonio Riesco, director de los cursos de tabaquismo dirigidos a expertos de SEPAR**, para lograr la meta de abandonar el tabaco de forma definitiva, *“es imprescindible fijarse metas que sean asequibles y que se puedan ir alcanzando poco a poco. Se puede conseguir todo lo que uno se proponga siempre que se crea que existe la posibilidad de lograrlo. Para ello – continúa el especialista- es fundamental que toda persona que tome la decisión de dejar de fumar siga una serie de consejos básicos”*.



Para que el 2015 sea el año en el que abandonó el tabaco de forma definitiva, el **doctor Riesco**, señala que *“comunicar tu decisión a tu entorno, cambiar aquellas rutinas que te recuerdan al tabaco y contactar con el profesional sanitario como persona experta que cuenta con los conocimientos y herramientas necesarias, son algunos pasos imprescindibles a seguir para lograr el éxito en el proceso de cesación tabáquica”*.

Al respecto, el experto añade que *“ir viendo las ventajas en la propia salud, en la economía y los beneficios que aporta liberar a tu entorno de humo, sumado al hecho de planificar un viaje con ese ser querido con el dinero que vas a ahorrar, son algunas recomendaciones que pueden motivarte durante el proceso de cesación tabáquica”*.

“Mantener la motivación bien alta es clave para lograr el éxito en el proceso de cesación; y en caso de sufrir una recaída, es fundamental no desanimarse y retomar el camino correcto. Pide ayuda a tu médico, él podrá aconsejarte sobre los métodos y tratamientos más adecuados para dejar de fumar de forma definitiva”, concluye el **doctor Riesco**.

Dejadefumarconayuda.es, un programa de acompañamiento para dejar de fumar

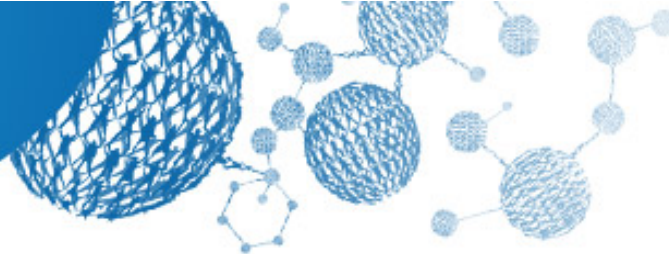
La compañía biomédica Pfizer ha actualizado recientemente <https://www.dejadefumarconayuda.es/>, un site que el fumador puede utilizar de apoyo, junto al consejo del profesional sanitario, durante su proceso de cesación tabáquica.

Entre las prácticas funciones que presenta este espacio, se encuentran ‘Plan para dejar de fumar’, a través de la cual la persona que visita la web irá recibiendo diariamente una serie de recomendaciones para dejar de fumar paso a paso en función de cual sea su principal motivación para dejarlo. En la sección ‘Consejos para dejar de fumar’ podrá encontrar multitud de consejos eficaces y fáciles de seguir. Además, en ‘Mapa de Consultas de Unidades de Tabaquismo’, el fumador podrá buscar la unidad de tabaquismo más cercana a su lugar de residencia para pedir apoyo al profesional sanitario.

En este sentido, **Juan Álvarez, director Médico de Pfizer** apunta que *“<https://www.dejadefumarconayuda.es/> resulta una herramienta muy útil y fácil de usar; y la ponemos al servicio de todos los fumadores para ayudarles de esta manera a que abandonen el tabaco de forma definitiva”*.

El papel del profesional sanitario en el proceso de cesación tabáquica

Según los últimos datos publicados por la Encuesta Nacional de Salud, el 24% de la población española afirma que fuma a diario.^v De ellos, más del 60% ha intentado dejarlo en algún momento, concretamente la media se sitúa en al menos 3 intentos.^{vi} En este sentido, varios estudios afirman que sólo el 3% de los pacientes que dejan de fumar recurriendo únicamente a la fuerza de voluntad, sigue sin fumar 5 años después;^{vii} y es que, se sabe que una breve conversación de entre 2 y 5 minutos con el profesional sanitario puede llegar a duplicar las posibilidades de éxito en el proceso de cesación.^{viii}



Pfizer, trabajando juntos por un mundo más sano®

En Pfizer desarrollamos terapias innovadoras para contribuir a mejorar la calidad de vida de las personas a través de la ciencia y de todos los recursos de los que disponemos. Nos esforzamos para que nuestros medicamentos estén a disposición de los pacientes y de los profesionales sanitarios, ajustándose a los más altos estándares de calidad y seguridad gracias al descubrimiento, desarrollo y fabricación de tratamientos para el cuidado de la salud.

Durante más de 150 años de compromiso con la sociedad, Pfizer en la actualidad cuenta con medicamentos, vacunas y algunos de los productos de consumo para el cuidado de la salud más conocidos del mundo. Los colaboradores de Pfizer se esfuerzan para mejorar el bienestar, la prevención y la eficacia de los tratamientos con los que cubrir las necesidades médicas de nuestro tiempo. Consecuentes con nuestra responsabilidad con las personas, colaboramos con todos los implicados para garantizar el acceso a nuestras medicinas y apoyar la mejor asistencia al paciente de manera asequible y fiable. Para obtener más información, por favor visítenos en www.pfizer.es.

Para más información:

Pfizer Comunicación

María Teresa Obregón -91 490 94 04

Rebeca Matilla- 91 490 94 03

MaríaTeresa.Obregon@pfizer.com

Rebeca.Matilla@pfizer.com

Weber Shandwick

Marta Yáñez/ Cruces Yedro- 91 745 86 00

myanez@webershandwick.com

cyledro@webershandwick.com



[twitter/pfizer_spain](https://twitter.com/pfizer_spain)



[youtube/user/pfizerspain](https://youtube.com/user/pfizerspain)



www.pfizer.es

Referencias

ⁱ 10 datos sobre la epidemia del tabaquismo y el control mundial del tabaco. Versión Online: http://www.who.int/features/factfiles/tobacco_epidemic/tobacco_epidemic_facts/es/index.html

ⁱⁱ Datos del Comité Nacional para la Prevención del Tabaquismo (CNPT)

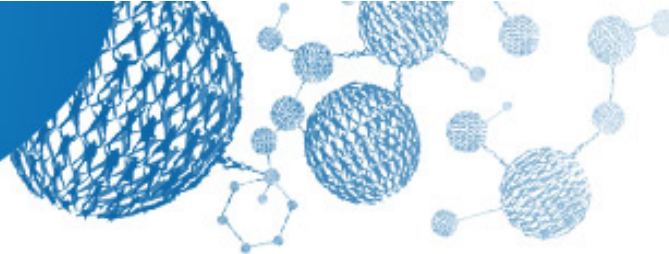
ⁱⁱⁱ WHO Media Center; Tobacco <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs339/en/index.html> last accessed 26th June 2013

^{iv} World Health Organization. Mayo report on addressing the worldwide tobacco epidemic through effective, evidence-based treatment. Report of an expert meeting, March 1999, Rochester (Minnesota) USA. Available at: <http://www.who.int/tobacco/resources/publications/mayo/en/print.html>. Acceso en julio de 2006.

^v Encuesta Nacional de Salud, 2012

^{vi} Encuesta desarrollada por Ipsos MORI con la colaboración de la compañía biomédica Pfizer en 16 países europeos con una muestra de 1.000 fumadores españoles.

^{vii} Estudio encargado por Pfizer y realizado por la empresa internacional de investigación YouGov Plc. Se llevó a cabo una encuesta online en 16 países europeos entre noviembre y diciembre de 2009, entrevistando a un total de 16.036 personas seleccionadas al azar, 16.080 fumadores y 1.600 médicos. Los entrevistados en España fueron



1.000 personas seleccionada al azar, 1.002 fumadores y 100 médicos. Todas las cifras, a menos que se indique lo contrario, son de YouGov Plc

^{viii} Hughes JR. New Treatments for Smoking Cessation. CA Cancer J Clin. 2000; 50: 143 – 151