

El 74% de los fumadores ha intentado dejar de fumar al menos una vez en su vida

- Contar con el asesoramiento de un profesional sanitario multiplica por cuatro las probabilidades de conseguir dejar de fumar con éxitoⁱ.
- Considerar las recaídas como parte del proceso de dejar de fumar es fundamental al abordar este tipo de adicciónⁱⁱ.
- El porcentaje de exfumadores en España en el año 2019 es del 33,7% y cerca del 25% afirma haber utilizado algún tipo de tratamiento para dejar de fumarⁱⁱⁱ.

Madrid, 24 de septiembre de 2019.- Cada vez son más los fumadores que quieren dejar de fumar, siendo un 74% los que han realizado un intento de dejar de fumar al menos una vez en su vidaⁱⁱ. De hecho, la mayoría de los fumadores (un 66%) intentan dejar de fumar una media de dos veces antes de conseguirlo de manera definitiva, según el estudio 'Rompe con la nicotina' realizado por Pfizer^{iv}. Con motivo del Día del Ex Fumador, Pfizer quiere reconocer el coraje y el esfuerzo de los fumadores que quieren dejar de fumar y recordarles que las probabilidades de conseguir dejar de fumar con éxito se multiplican por cuatro cuando se pide ayuda de un profesional sanitarioⁱ.

Tal y como señala el **doctor Jesús Méndez-Cabeza, Médico de Familia, Experto en Tabaquismo por SEPAR**, *"actualmente contamos con profesionales muy bien formados que pueden ofrecer un asesoramiento personalizado y numerosos tratamientos farmacológicos que pueden ayudar en el proceso de cesación tabáquica de forma efectiva"*.

Actualmente en España, el 25% de la población sigue fumando, el 22,7% de personas afirma fumar a diario frente al 2,3% que se define como fumador ocasional^v. Según este especialista, *"la mayoría de los fumadores que conocen los peligros del tabaco desean dejarlo y para ello es esencial el apoyo del entorno y contar con el asesoramiento de un profesional sanitario"*.

Con frecuencia cuando se está intentado dejar de fumar, o incluso cuando se lleva un tiempo sin fumar, aparecen signos, síntomas y situaciones que pueden dar lugar a recaídas^{vi}. Las recaídas constituyen un evento frecuente en el proceso de dejar de fumar siendo, en parte, responsables de la alta prevalencia de tabaquismo. El considerar las recaídas como parte del proceso de dejar de fumar es fundamental al abordar este tipo de adicciónⁱⁱ.

Según el **doctor Méndez-Cabeza**, *"dejar de fumar no es un proceso sencillo y a veces no se consigue a la primera. Las recaídas son parte del proceso y no deben desmotivar. Es importante tener claro el motivo por el que se quiere dejar de fumar y contar con el apoyo de los que te rodean"*.

Según este especialista, existen una serie de recomendaciones que pueden ayudar a evitar las recaídas^{vi}:

- Mantener una actitud positiva durante todo el proceso es fundamental para superar los obstáculos y lograr el objetivo.
- Recordar los motivos para dejar de fumar y repasar los beneficios obtenidos.
- Si fuma un cigarrillo piense que es algo puntual que hay que evitar, por lo que si ocurre hay que afrontarlo correctamente.
- Si le entran ganas de volver a fumar, cambie inmediatamente lo que está haciendo. Llamar a un amigo o hacer algún ejercicio de relajación, son algunas de las opciones para evitar situaciones de riesgo.

Tal y como señala el **doctor Méndez-Cabeza**, *“los beneficios de dejar de fumar empiezan a notarse desde el primer día. La clave es tomar la decisión de dejar atrás el tabaco y tener la motivación y constancia necesaria para conseguirlo”*.

Perfil de la persona ex fumadora

Uno de los datos más significativos de la encuesta anual llevada a cabo por Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (semFYC), es la reducción del porcentaje de personas que se declaran exfumadoras: siendo en 2017 del 37%; en 2018, de 34,1%; y en 2019, de 33,7%ⁱⁱⁱ.

Además, la mayor parte de los fumadores señala, que dejó de fumar hace más de diez años (53,9%) y cerca del 25% de los exfumadores encuestados afirman que para dejar de fumar utilizaron algún tipo de tratamientoⁱⁱⁱ.

Tabaquismo en España

En España, el número de fumadores entre 2017 y 2019 ha alcanzado el 23,3% de la población, y aunque en torno al 80% considera que el tabaco es perjudicial para la salud, la media de consumo diario se sitúa en 10,7 cigarrillos, lo que supone un descenso de cinco cigarrillos al día en los últimos dos añosⁱⁱⁱ.

Las tasas de tabaquismo en España siguen estando entre las más altas de la Unión Europea y suponen una de las principales causas de muerte prematura, causando más de 50 mil muertes al año^v.

“El tabaco tiene una gran capacidad adictiva y a pesar de que la población está informada, la mayoría de los fumadores se inician a edades tempranas en las que todavía no son conscientes del riesgo que supone para su salud”, concluye el **doctor Méndez-Cabeza**.

Pfizer, innovaciones que cambian la vida de los pacientes®

Pfizer, como compañía farmacéutica que trabaja para mejorar la salud de las personas, se dedica al desarrollo de terapias y vacunas innovadoras para curar y prevenir enfermedades o aliviar sus síntomas. Con una trayectoria de más de 165 años, Pfizer mantiene su compromiso con la sociedad y apuesta por la I+D para dar respuesta a las necesidades médicas de hoy y del mañana. El avance de la ciencia y la tecnología, así como su aplicación médica, exige colaborar con todos los implicados para maximizar la cartera de medicamentos y que la innovación farmacéutica llegue a todas las personas que la necesitan de manera rápida, asequible, fiable y con transparencia, de acuerdo a los más altos estándares de calidad y seguridad. Para más información www.pfizer.es

Para más información:

Pfizer Comunicación

Belén Alguacil
Belen.alguacil@pfizer.com
 91 490 98 03

Agencia

Sara Portillo/ Vanesa Vicente
Equipo.pfizer@omnicomprgroup.com
 917 90 32 79

ⁱ West R. Stop Smoking Services: increased chances of quitting. NCSCT Briefing 8. London. 2012. National Centre for Smoking Cessation and Training

ⁱⁱ Quesada, M.; Carreras, J.M.; Sánchez, L. Recaída en el abandono del consumo de tabaco: una revisión. Disponible en: <http://www.adicciones.es/index.php/adicciones/article/viewFile/514/509>

ⁱⁱⁱ SemFYC. Encuesta anual de la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (2019). Disponible en: <https://www.semfyec.es/wp-content/uploads/2019/05/dossier-prensa-SsH-2019.pdf>

^{iv} Estudio 'Rompe con la Nicotina' encargado por Pfizer a Ketchum Ltd. (2017).

^v AECC, Tabaquismo y cáncer en España. 2018. <https://www.aecc.es/sites/default/files/content-file/Informe-tabaquismo-cancer-20182.pdf>

^{vi} Servicio Madrileño de Salud. Prevención de las recaídas al dejar de fumar.

www.madrid.org/cs/Satellite?blobcol=urldata&blobheader=application%2Fpdf&blobheadername1=Content-disposition&blobheadername2=cadena&blobheadervalue1=filename%3DFasciculo+azul.pdf&blobheadervalue2=language%3Des%26site%3DPortalSalud&blobkey=id&blobtable=MungoBlobs&blobwhere=1352863785214&ssbinary=true