

# Propuesta de actividades para la Semana sin Humo



Para facilitar las actividades de prevención y control del tabaquismo, os planteamos algunas ideas, pensadas sobre todo para ponerlas en marcha durante la Semana sin Humo, pero también a lo largo de todo el mes y de todo el año.

## 1. Ámbito poblacional

- 1.1. **Mesas informativas**, con el material informativo específico de la Semana sin Humo, intercambio de tabaco por objetos (caramelos, flores, pelotas antiestrés, etc.), ubicando las mesas en lugares con alta frecuentación (supermercados, mercados, estaciones, etc.).

En ellas se puede realizar alguna **actividad clínica atendiendo a la población fumadora activa o pasiva** interesada, realizando un diagnóstico (que incluya cooximetría) e intervención breve, aportando información sobre los efectos del tabaquismo, tanto activo como pasivo, y los beneficios del abandono, de la no exposición al humo del tabaco y de los métodos para conseguirlo.

- 1.2. **Mesas redondas-conferencias dirigidas a la población:** sobre las «Consecuencias del tabaquismo en general, destacando la importancia del tabaquismo pasivo y los beneficios, tanto del abandono como de la no exposición al humo del tabaco», si es posible con la implicación de personas conocidas y respetadas del entorno social que puedan contar su experiencia de dejar de fumar.
- 1.3. Destacar en cada intervención o actividad la importancia que, dentro del problema del tabaquismo pasivo, tiene el **mantener la vivienda de cada familia libre del humo del tabaco**, incluso cuando conviva algún fumador.
- 1.4. **Actividades deportivas** populares: carreras de fondo, de bicicletas, etc.
- 1.5. **Concurso de lemas** para animar a las personas a dejar de fumar.

## 2. Actividades en el centro de salud

- 2.1. **Colocación de carteles** de la Semana sin Humo y de una mesa informativa con el material específico de la Semana sin Humo (carteles, folletos informativos para pacientes) y otros materiales divulgativos.
- 2.2. **Actividades docentes** en el centro: sesiones, talleres, etc., haciendo este año especial énfasis en el tabaquismo pasivo. Podéis utilizar para prepararlas la *Guía para el tratamiento del tabaquismo activo y pasivo* de la semFYC incluida en los materiales.
- 2.3. **Sensibilizar** a todos los profesionales que trabajan en vuestros centros de salud y fuman acerca de la importancia de que la conducta de fumar en ellos no sea visible por la población.
- 2.4. **Señalización** del centro como espacio sin humo.



- 2.5. **Exposición de vídeos informativos** sobre tabaquismo en las salas de espera.
  - 2.6. **Colocación de papelógrafos** en las paredes del centro para que los usuarios expresen sus opiniones, «Cuéntanos tu experiencia», sobre el problema del tabaquismo activo y pasivo.
  - 2.7. **Establecer contactos** con las farmacias comunitarias de la zona para realizar actividades conjuntamente.
- 3. Participación en medios de comunicación: tanto en la prensa escrita como en programas divulgativos de la radio o televisión locales, dando mensajes claros sobre los efectos nocivos del tabaquismo activo y pasivo, informando de los recursos existentes a las personas que desean dejar de fumar e informando de los objetivos y actividades de la Semana sin Humo.**

#### **4. Ámbito escolar**

##### 4.1. Actividades dirigidas a los alumnos:

a) **Actividades educativas:** trabajo de distintos aspectos del tabaquismo (el tabaquismo pasivo, influencia del entorno y los amigos, la libertad de elegir, el derecho a decir no, etc.).

b) Concursos para elegir:

- **el mejor lema** para dejar de fumar,

- **el mejor dibujo**, mural o cartel con recortes de revista y periódicos,

- **la mejor «carta abierta dirigida a un fumador»** en la que, utilizando las expresiones propias de la edad y fase educativa, redacten una carta a una persona fumadora conocida por el autor animándole al abandono del tabaquismo o solicitando la no exposición a los ambientes contaminados por el humo del tabaco, debido a las repercusiones que éste tiene en su salud y en la de los demás.

##### 4.2. Talleres con profesores:

Trabajo sobre el valor de la figura del profesor como educador y modelo (afianza y modela los valores, creencias y actitudes que los niños llevan como bagaje del medio familiar).

Trabajo sobre cómo dar educación para la salud (medios que han resultado más efectivos, etc.).

Propuesta de participación en programas de «Clases sin Humo» o «Centros sin Humo» de vuestra comunidad.

##### 4.3. Actividades dirigidas a las Asociaciones de Madres y Padres de Alumnos:

Refuerzo de la autoestima respecto de la figura de los padres como educadores en hábitos de vida.

Envío de una carta desde el Equipo de Atención Primaria con recomendaciones para facilitar la prevención y el control del tabaquismo, tanto activo como pasivo.