



ACTIVITATS DE LA XXI SETMANA SENSE FUM 2020

[Web Setmana Sense Fum](#)

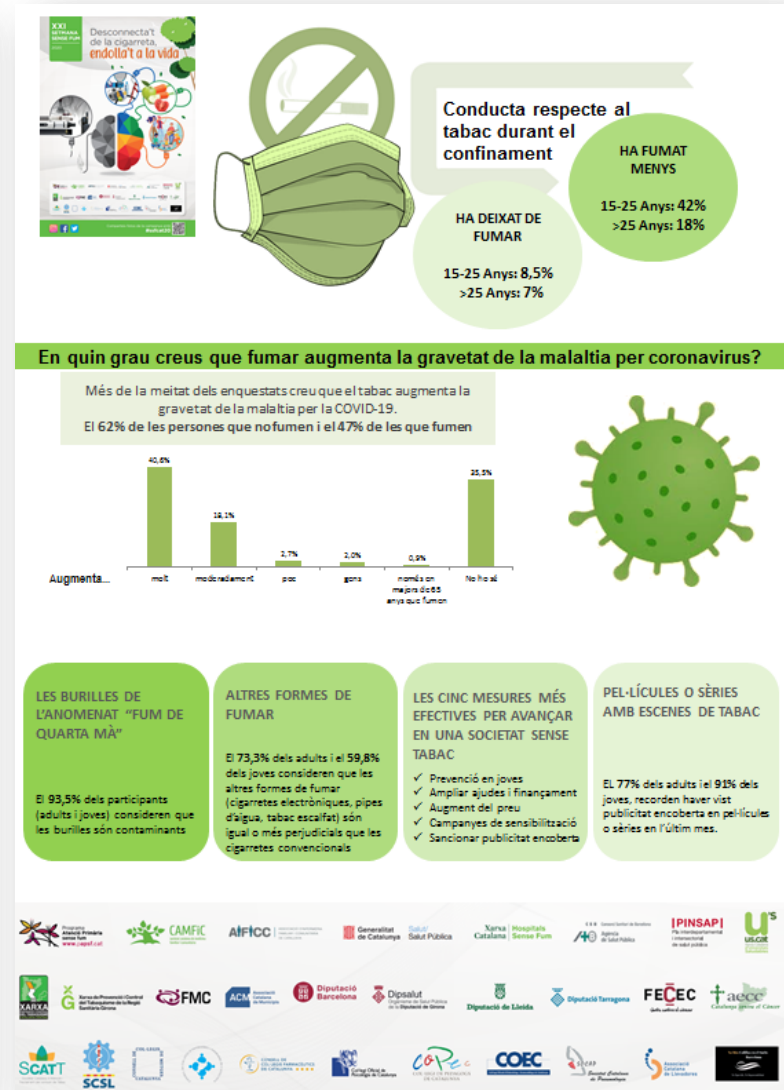
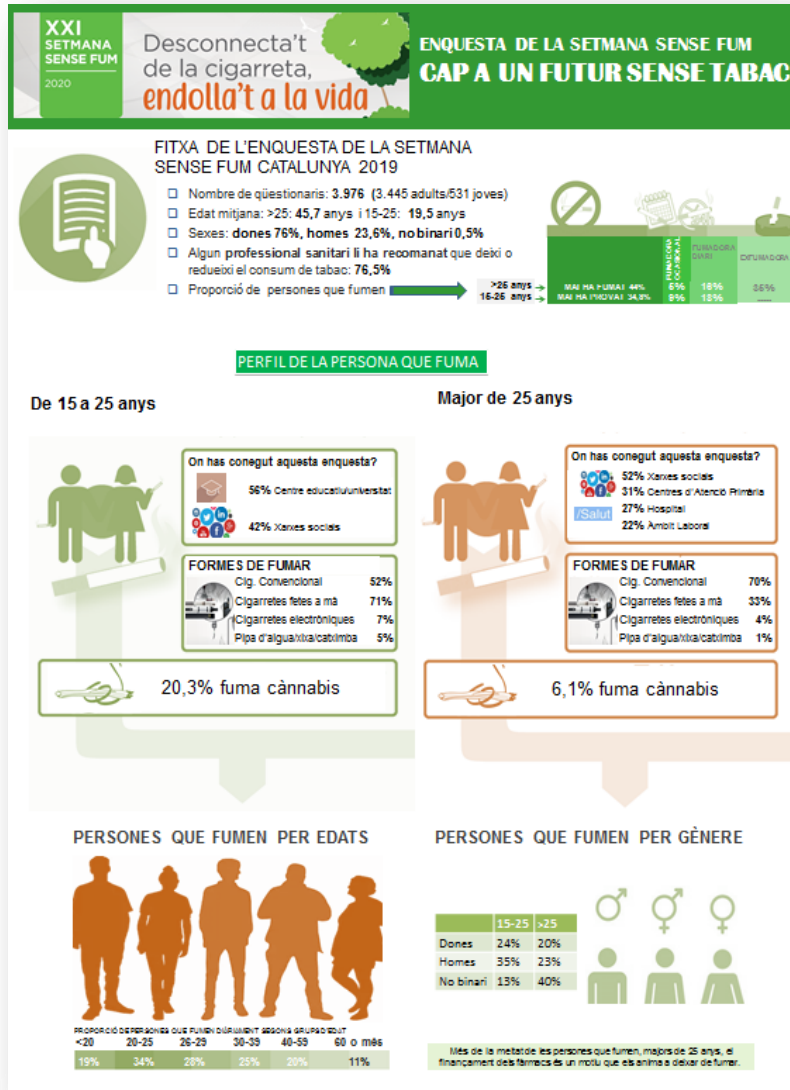


Comparteix fotos de la campanya amb
#ssfcat20



RESULTATS ENQUESTA POBLACIONAL

[ENLLAÇ](#)



PARTICIPACIÓ EN XARXES SOCIALS

	Publicacions			
#ssfcats	2020	2019	2018	2017
Instagram	235	231	295	102
Facebook	27	56	76	332
Twitter	1.764	1.947	3.335	1.664

MÁS ACTIVOS	Tuits	RETUITADORES	Retuits	MÁS ORIGINALES	Tuits originales	MÁS POPULARES	Seguidores
 @XarxaCHsF Xarxa Catalana d'Hosp...	66	 @XarxaCHsF Xarxa Catalana d'Hosp...	58	 @PAPSF papsf.cat	18	 @gencat gencat	219,837
 @sortimbcn sortimbcn	42	 @sortimbcn sortimbcn	38	 @infermerescat Consell d'Infermeres	18	 @salutcat Salut	103,401
 @infermerescat Consell d'Infermeres	33	 @CmundetS Carles Mundet #qued...	27	 @salutpublicabcn Agència Salut Pública ...	14	 @educaciocat Educació	79,955
 @PAPSF papsf.cat	30	 @sarofe2 Isabel Feria	22	 @FececFederacio FECEC	14	 @rodalies Rodalies Catalunya	75,922
 @stvf dz Esteve Fernández[]	27	 @stvf dz Esteve Fernández[]	21	 @AIFICC AIFICC	13	 @icscat ICS. Generalitat	49,812

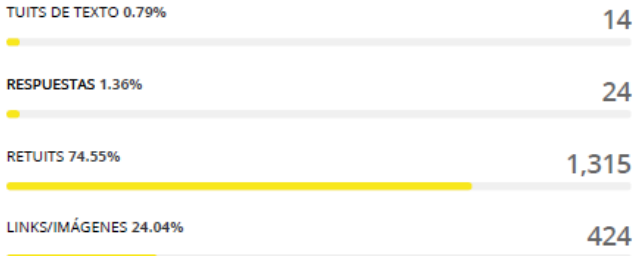
PARTICIPACIÓ EN XARXES SOCIALS

PARTICIPACIÓ EN TWITTER

1,764

TUITS TOTALES

Valor Económico **€11,254.03**



4,707,808

Impactos potenciales



2,408.31

Seguidores por usuario



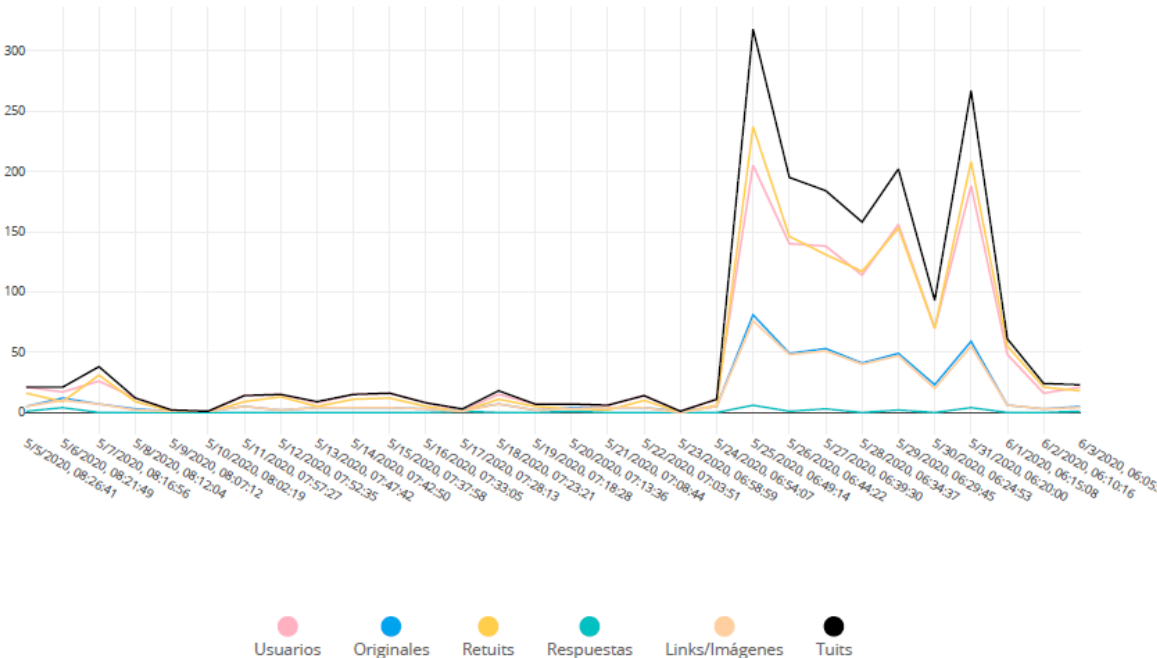
1,721,945

Alcance potencial



449

Tuits originales



XARXES SOCIALS

#SSFCAT20

TWITTER

papsf.cat @PAPSF · 29 may.
 Resultats de les 3.976 enquestes recollides per la Setmana Sense Fum 2020. Vols deixar de fumar? Aprofita la oportunitat, des de l'Atenció Primària et podem ajudar! @CAMFIC @AIFICC @scattsocietat @cscat @salutcat @aecc_es gestor.papsf.cat/_Adm3/upload/d...

Conducta respecte al tabac durant el confinament

- HA DEIXAT DE FUMAR
 - 15-25 Anys: 8,5%
 - >25 Anys: 7%
- HA FUMAT MENYS
 - 15-25 Anys: 42%
 - >25 Anys: 18%

1 16 23

papsf.cat @PAPSF · 29 may.
 #ssfcat20

Retwitteaste **Salut** @salutcat · 29 may.
 El consum de tabac en homes i dones s'ha reduït en un 1,7% a Catalunya respecte el 2018, segons l'Enquesta de salut de Catalunya #ssfcat20

govern.cat/salaprensa/not...

El consum de tabac a Catalunya

2019: Un 23,9% de la població fuma (menys del 1% respecte l'any 2018)

2018: 25,2% (18,8% per dones)

Per edat:

Edat	2018	2019
15-44 anys	34,6%	27,8%
45-64 anys	30,3%	25,2%
65-74 anys	18,1%	7,1%
> 75 anys	6,7%	1,7%

Perfil de l'home fumador: Entre 14-44 anys, Classe social baixa, Estudi secundària, 1,3% utilitzen cigarrets electrònics.

Perfil de la dona fumadora: Entre 45-64 anys, Qualsevol classe social, Estudi secundària, 1,2% utilitzen cigarrets electrònics.

El consum de tabac de més elevat en homes de classe social baixa i en persones de menys edat i amb més estudis.

El 6 de cada 10 persones declaren haver rebut consell i orientació de ajuda per deixar de fumar.

El 9 de cada 10 persones declaren gaudir d'un entorn sense fum.

El nombre que cada dia a les 11 esmorza sense tabac al consum de tabac.

Generalitat de Catalunya / Salut

INSTAGRAM

#ssfcat20
 238 publicacions

Seguir

Hashtags relacionats: #rap107 #comidadecuchara #mareadezancos #guineros #rotoscena #riverplán #historiaenece #socarrat #algamenosalgunos #magustatorilla

Publicacions destacades

Publicacions destacades:

- Publicació de TATON (@fornadhera): Foto de dues persones en vestits blancs i mascarilles.
- Publicació de MARI HIGUERAS BOLAÑO: Vídeo sobre la seva experiència i una anècdota que vulguis compartir sobre què fas per ajudar a deixar de fumar en temps de COVID-19.
- Publicació de TATON (@fornadhera): Foto de dues persones en vestits blancs i mascarilles.
- Publicació de MARI HIGUERAS BOLAÑO: Vídeo sobre la seva experiència i una anècdota que vulguis compartir sobre què fas per ajudar a deixar de fumar en temps de COVID-19.
- Publicació de TATON (@fornadhera): Foto de dues persones en vestits blancs i mascarilles.
- Publicació de MARI HIGUERAS BOLAÑO: Vídeo sobre la seva experiència i una anècdota que vulguis compartir sobre què fas per ajudar a deixar de fumar en temps de COVID-19.
- Publicació de TATON (@fornadhera): Foto de dues persones en vestits blancs i mascarilles.
- Publicació de MARI HIGUERAS BOLAÑO: Vídeo sobre la seva experiència i una anècdota que vulguis compartir sobre què fas per ajudar a deixar de fumar en temps de COVID-19.

FACEBOOK

Farmàcia Rosa Jordana Gisbert
 A 354 els agrada això · Farmàcia

20 hores · ...la cigarreta, endolla't a la vida!❤️ #ssfcat20 #setmanasensefum2020

3 S'ha compartit una vegada

Papsf Catalunya

29 de maig · ...ajudar! #ssfcat20
http://gestor.papsf.cat/_Adm3/upload/docs/PapsfDoc4963.pdf

Joan Lozano, Ana Gqm i 8 persones més 8 comparticions

See all seen posts for '#ssfcat20'

Patricia Agüera Pàmies
 Amistat

27 de maig · ... i en plena #ssfcat20 i #COVID19 Setmana Sense Fum SCATT. Societat Catalana D'atenció al tractament i consu...

twitter.com
 No Más Colillas en el Suelo Barcelona on Twitter

XARXES SOCIALS AECC

6 MITES SOBRE EL TABAQUISME.

Difusió a les xarxes socials de **mites** i resposta immediata en format vídeo [Més info](#)

MITE 1
Fumo perquè...m'agrada!



FUMO PERQUÈ M'AGRADA

A Verdader

B Fals

VERDADER o FALS?

MITE 2
Puc deixar de fumar quan vulgui, no depenc del tabac




PUC DEIXAR DE FUMAR QUAN VULGUI, NO DEPENC DEL TABAC

A Verdader

B Fals

VERDADER o FALS?

MITE 3
Deixar de fumar engreixa



DEIXAR DE FUMAR ENGREIXA

A Verdader

B Fals

VERDADER o FALS?

#SSFCAT20

MITE 4
El fum del tabac només afecta els ulls i el coll del fumador passiu




MITE 4

A Verdader

B Fals

VERDADER o FALS?

MITE 5
El tabac d'embolicar és millor que el tabac convencional



MITE 5

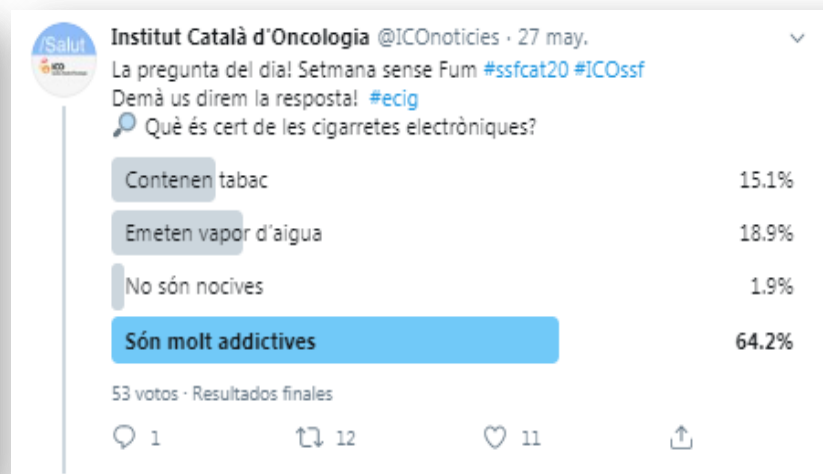
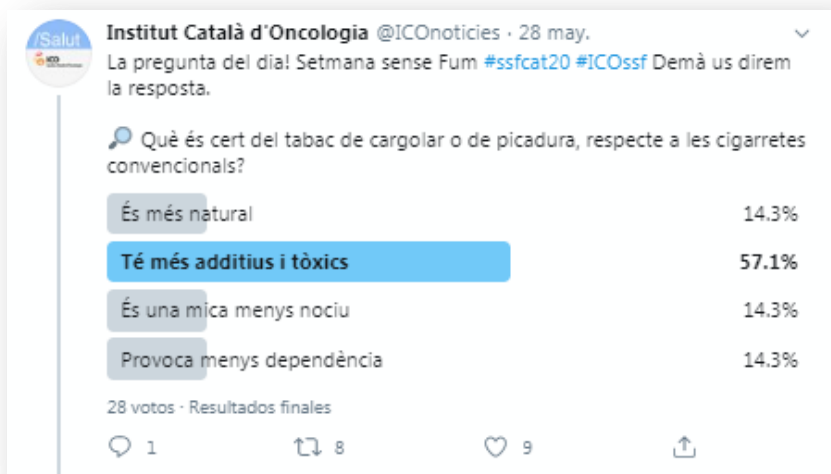
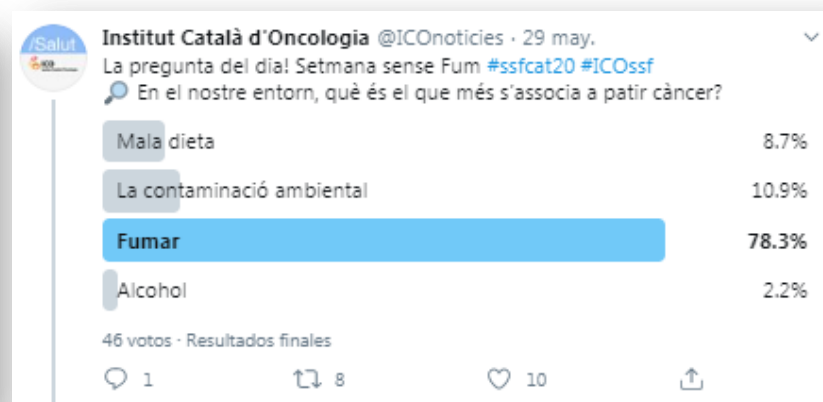
A Verdader

B Fals

VERDADER o FALS?

XARXES SOCIALS @ICOnotícies

Cada dia de la Setmana Sense Fum, una pregunta, sobre temes de tabaquisme, que es donarà resposta al dia següent!



ENLLAÇ#SSF ENLLAÇ Esclerosi i tabac



ENLLAÇ

És la Setmana Sense Fum i a Vall d'Hebron ens hi hem sumat compartint consells sota el hashtag #VHSenseFum. Ara és un bon moment per deixar de fumar!

Trobaràs més informació a vhc.cat/deixarfumar

Traduir Tweet

10 consells per deixar de fumar

1

Fes-te una llista dels motius per deixar de fumar

Setmana Sense Fum
#VHSenseFum

Vall d'Hebron



ENLLAÇ

Els Papallassos se sumen a la celebració de la Setmana Sense Fum amb el seu rap "Desconnecta't de la cigarreta, endolla't a la vida". Perquè és molt important evitar iniciar-se a l'hàbit. #VHSenseFum

Mira el vídeo complet a youtu.be/uUTyXfgfV24

Traduir Tweet



10:17 a. m. · 29 may, 2020 · Twitter Web App

XARXES SOCIALS Hospital Vall d'Hebron



ENLLAÇ

Menjar fruita, beure aigua o augmentar l'activitat física són alguns dels consells per deixar de fumar o no recaure-hi.

Avui #DiaMundialSenseTabac descobreix els nostres consells de salut relacionats amb el tabac vhc.cat/deixarfumar

#VHSenseFum #ssfcat20

Traduir Tweet

10 consells per no recaure en el tabac

1. Fes un llistat dels beneficis que vas experimentar i llegir-los en els moments difícils.
2. Redueix el consum d'alcohol i cafeïna i augmenta el consum d'aigua o sucres naturals.
3. Augmenta l'activitat física.
4. Recupera hàbits que has abandonat.
5. Mantén-te ocupat. Aprofitar per fer allò que has anat posposant.
6. Fes-te algun regal.
7. Demana el suport a un familiar, amic o professional sanitari.
8. Quan tinguis ganes de fumar beu aigua, menja fruita o carredor sense sucre.
9. Estigués alertat: no pensis que per fumar un no passen res.
10. Controla't en el present: cada dia sense fumar és una batalla guanyada.

Setmana Sense Fum

309 visualizaciones

Vall d'Hebron



ENLLAÇ

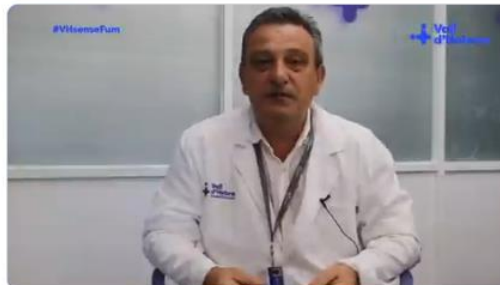
El Dr. Javier Bueno, Cap de Secció del Servei de Cirurgia Pediàtrica, ens anima a consultar el Servei de Deshabitació de l'Hospital per combatre l'addicció al tabac.

Més consells per deixar de fumar i no recaure-hi a:

vhc.cat/deixarfumar

#VHSenseFum #DiaMundialSenseTabac

Traduir Tweet



ENLLAÇ

La motivació per deixar de fumar és un dels principals reptes per aconseguir-ho. Entrevistem el Dr. Josep Maria Sánchez, metge adjunt de la Unitat de Deshabitació de Tabac. #VHSenseFum

Descobreix l'entrevista completa a vhc.cat/deixarfumar5

Traduir Tweet



10:12 a. m. · 26 may, 2020 · Twitter Media Studio



ENLLAÇ

La Dra. Gemma Nieva, Psicòloga Adjunta del Servei de #PsiquiatriaVH, ens parla dels beneficis de deixar el tabac. Ara és un bon moment!

Descobreix els nostres #ConsellsdeSalut per deixar de fumar: vhc.cat/deixarfumar5

#VHSenseFum #ssfcat2020

Traduir Tweet



VÍDEOS

Consell [@infermerescat](https://www.instagram.com/infermerescat) Compartiu!
<https://youtu.be/aQm8ixfRD1s>



VÍDEO EAP Pineda de Mar [VÍDEO](#)



Grup de referents tabaquisme de la Regió Sanitària de Girona [VÍDEO1](#) [VÍDEO2](#)



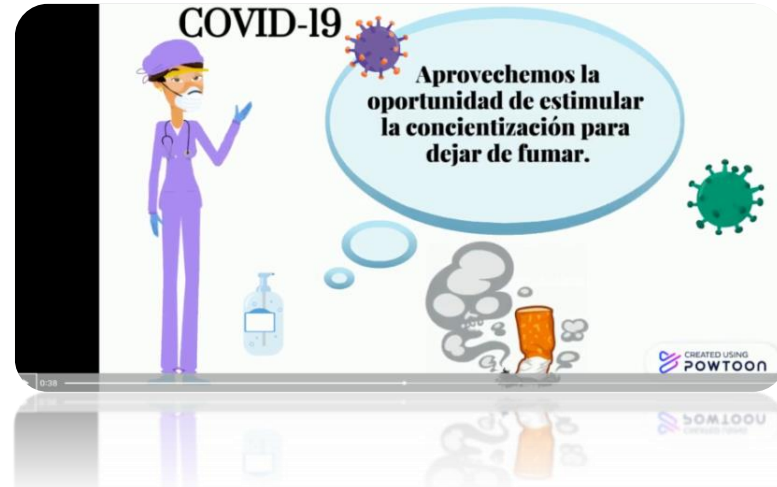
Grups treballs farmàcia comunitària
([instagram](#), [twitter](#), [facebook](#), [youtube](#) i [linkedin](#))



VÍDEOS

EAP de St. Boi de Ll. 1, Montclar

(Autora: Lorena Martinez) [ENLLAÇ VIDEO](#) [PDF](#)



L'Hospital Sociosanitari Mutuam Girona no oblidat la XXIII SSF2020 [ENLLAÇ](#)



Facebook: 163 visualitzacions

Twitter: 466 Likes , 112 interaccions i 109 reproduccions vídeo

INFOGRAFIES

CAP RIO DE JANEIRO. Autora: Roser Casals

[ENLLAÇ](#)

Com et podem ajudar a deixar de fumar?

Sota qualsevol circumstància sempre pots decidir guanyar

El consum de tabac empitorea el curs de les malalties respiratòries. Les persones que fumen i pateixen COVID-19 tenen molta més probabilitat de desenvolupar complicacions respiratòries.

Vull deixar de fumar

ENCARA NO SI

Reflexiona

Desconnecta't de la cigarreta, endolla't a la vida

XXI SETHMANA SENSE FUM

Com et podem ajudar?

Trucant a

Centre d'atenció Primària

901 1000

Preguntant en

Farmàcies
Hospitals

En la xarxa

e-mail: deixardefumar@papsf.cat
Guia per deixar de fumar:
<http://papsf.cat/DeixarFumar.aspx>

Posterior no ho veus fàcil, però valdrà la pena! Quan et sentis preparat pots demanar ajuda a un professional sanitari. També hi ha medicaments que et poden ajudar.

Hospital de Viladecans
Prevalença consum tabac en els professionals

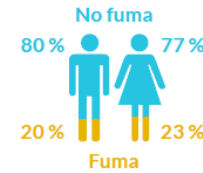
Quants professionals de l'Hospital fumen?

Del total de professionals

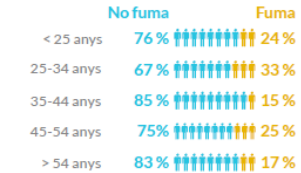
78 % No fuma



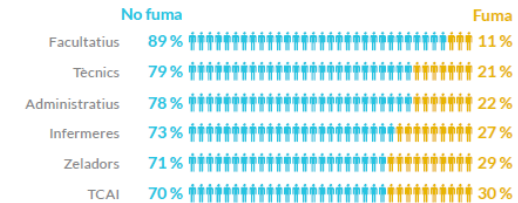
Per sexe



Per edat



Per categoria



El Programa de deshabitució tabàquica de la Unitat Bàsica de Prevenció de l'Hospital ofereix als professionals assessorament i tractament per deixar de fumar

Contacte: prevencio.hv@gencat.cat

INFOGRAFIES

Consorci Sanitari del Maresme: infografia i pòster

DESCONNECTA'T DE LA CIGARRETA, ENDOLLA'T A LA VIDA!
CONSORCI SANITARI DEL MARESME

C cuida't i cuida

I oportunitat

N Digues **NO**

F Fomenta nous hàbits

A Actua

PersIstència

Vols deixar de fumar? T'AJUEM!

CONSORCI SANITARI DEL MARESME

DESCONNECTA'T DE LA CIGARRETA, ENDOLLA'T A LA VIDA!
CONSORCI SANITARI DEL MARESME

60.000 PERSONES

HO HAN ACONSEGUIT!

QUÈ ÉS EL TABAQUISME?

- ⚠️ **UNA ADDICCIÓ**
El tabac crea necessitat per consumir-lo i pèrdua de control.
- 🧪 **COMPOST PER MÉS DE 4.000 SUBSTÀNCIES TÒXIQUES**
La nicotina, monòxid de carboni, quitrà, gas cianhídric i amoni són alguns exemples.
- 🚫 **FUMAR ÉS UN FACTOR DE RISC**
Augmenta el risc d'infart, càncer, úlceres gàstriques, disminueix la visió i els reflexos del conductor i perjudica el medi ambient.

El consum del tabac ha disminuït un 24%

Any	Consum (%)
1990	~35%
2010	~25%
2018	~21%

Per què deixar de fumar?

- Capacitat d'esforç (Pels teus)
- La teva economia
- CLUDAR-TE
- Autoestima
- Higiene bucodental
- Esperança de vida

1 Guanya

2 DESMUNTA ELS MITES

Deixar de fumar és escollir **VUIRE**

QUALSEVOL MOMENT ÉS **BO** per deixar-ho

Demana **AJUDA** et beneficiarà

Viure sense fum és **POSSIBLE**

DÓNAT L'OPORTUNITAT D'INTENTAR-HO!

CONSORCI SANITARI DEL MARESME

INTERVENCIONS

GRUPAL NO PRESENCIAL CAP TURÓ DE BARCELONA



Zoraida M Capuñay Zamora @zmcz66 · 29 may.
Nova forma d'intervenció grupal per deixar de fumar al #EAPTuroVilapicina entre tots ho aconseguirem! 🙌🙌🙌 @anagomezquinte1 @CAMFIC @AIFICC @WHO #ICS @salutcat @PAPSF #ssfcat20 @SaludPublicaEs #setmanasensefum #XXIsetmanasensefum #Stoptobacco #TobaccoExposed #tobaccoExhibido



Nova forma d'Intervenció Grupal per deixar de fumar al Cap Turó

TALLER MOTIVACIONAL AMB AFORAMENT LIMITAT Hospital de Viladecans

Quick Launch · Accions de lloc · Nav · Pàg Pub

Hospital de Viladecans | Intranet

Informació corporativa | Qualitat i seg. del pacient | Coneixement | Gestió i desenv. de persones | Àrea assistencial | Àrees de suport | Dades d'activitat

dijous, 11 de juny de 2020 | HV

Programari

- SAP SAP Portal
- Geosel
- Denario
- Quadre de comandament
- Pla de contingència
- TP& Cloud
- PRO_bp
- Eina

Altres aplicacions

Menú ofertes

Vols deixar de fumar?

26/05/2020
29/05 sala
8.00 hargos

El divendres, 29 de maig, a les 8 h, a la sala Argos, no et perdis el taller motivacional que faran Iñaki Marina i Anna Señé. Aforament limitat.

Si estàs interessat a deixar de fumar, el divendres 29 de maig, de 8 a 9 h tens una cita a la sala Argos. El metge adjunt del Servei de Medicina Interna, Iñaki Marina, i la infermera de la Unitat Bàsica de Prevenció de Riscos Laborals, Anna Señé, oferiran un taller motivacional.

L'aforament està limitat a 12 persones. Si hi ha més afluència, la sessió es repetirà un altre dia.

[Tornar a Més notícies](#)

**VOLS DEIXAR
DE FUMAR?**

29/05 sala
8.00 hargos

Taller motivacional

IñakiAnna
MarinaSeñé

Salut/ **HV** Hospital de Viladecans

INTERVENCIONS

CAP Sagrada Família 4, Manresa

Augment de la demanda d'informació per deixar de fumar i de les consultes des que va començar el finançament de fàrmacs que s'ha fet seguiment telefònic



Hospital General de Catalunya

Apoyo a los fumadores durante el ingreso

COINCIDIENDO CON LA SEMANA SIN HUMO 2020 Y LA VUELTA DE LA ACTIVIDAD HABITUAL EN HUGC, RETOMAMOS LOS PROGRAMAS DE DESHABITUACIÓN TABÁQUICA:

- ✓ PARA PACIENTES HOSPITALIZADOS
- ✓ PARA PROFESIONALES
- ✓ UNIDAD DE AYUDA AL FUMADOR EN CCEE

«No hay ninguna otra actuación que tenga tantos beneficios potenciales en la prevención de la mortalidad y la discapacidad como ayudar a dejar de fumar»
John Ruskin

Per una vida sense fum

Torna l'assistència al pacient hospitalitzat
"Setmana sense fum"

Hospital Universitari
General de Catalunya
Quironsalud

INTERVENCIONES

Unitats de Salut Mediambiental Pediàtriques de Múrcia i la Garrotxa

Webinar "No te fumes esta clase"

XV Semana Verde 2020. HCU Virgen de la Arrixaca. Murcia.

Seminario web dirigido a alumnos de la ESO donde analizaremos como la industria tabacalera adapta sus estrategias para captar a los jóvenes, así como, la importancia de la prevención del inicio del hábito tabáquico y otros productos con nicotina en los adolescentes.

**ENTRADA LIBRE ACCEDIENDO A LOS ENLACES
¡Te esperamos!**

Lugar: Aula Zoom <https://us02web.zoom.us/j/85862059926> ó <https://zoom.us/join> y poner el ID de reunión: 858 6205 9926.

(Tras ingresar en el enlace, tienes que esperar a ser aceptado por el moderador. A partir de las 10.25h)

Día **1 Junio 2020**, Hora: **10.30h**. Duración estimada de 35 minutos.

Moderador: Miguel Felipe Sánchez Saucó, Enfermero Ambiental, Unidad de Salud Medioambiental Pediatría Murcia;

Ponentes: Cristina Lacárcel Hernández, Enfermera Ambiental, residente enfermería comunitaria, Murcia;

Ponentes: Anna Gelis i Pujolar, Enfermera Ambiental, Olot (Girona);



31 de Mayo 2020 Día Mundial Sin Tabaco:
"Proteger a los jóvenes de la manipulación de la industria y evitar que consuman tabaco y nicotina"



Miguel_pehsu
@Miguel_Pehsu

Fantástica experiencia del webinar "No te fumes esta clase". Más de 70 personas entre adolescentes y profesores estuvimos conectados. Gracias a @annagelis y Cristina Lacarcel por aportar vuestros conocimientos. En los próximos días subiremos la grabación.



INICIATIVES

Hospital de Viladecans

Quick Launch - Accions de lloc - Navegació - Pàgina - Pública - METROSUD\3882775A

HV Hospital de Viladecans | Intronet

Informació corporativa | Qualitat i seg. del pacient | Conciliament | Gestió i descob. de porcions | Àrea assistencial | Àrea de suport

Guia d'activitat

dijous, 11 de juny de 2020 | HV

Cerca en aquest lloc...

Programari

SAP | SAI Portal | Google | Demano | Quadre de controlament | Pla de contingència | IFTS Cloud | PMSI SI* | Base

Altres aplicacions

Menú cafeteria | ARIB | SIGRES | Full de Cap de guardia | Dades | Guàrdies superiors d'interior | Full guàrdies Superiors | Direcció centre | Direcció telefònic | Centre web | Comissat d'atenció | Comandes de ferret | Logarítmic | Reserves d'espais

Enllaços d'interès

- Institut Català de la Salut
- Dep. de Salut
- CatSalut
- Portal ICS
- Web Hospital de Viladecans
- AQUAS
- IDIBELL

La Setmana sense Fum, pinta't la mascareta

25/05/2020



La campanya vol conscienciar sobre els beneficis que comporta deixar de fumar i, en cas de fer-ho, respectar la distància de seguretat entre persones i evitar sortir al carrer amb l'uniforme de l'Hospital. Envia'ns una foto amb la mascareta decorada, a comunicacio.hv@gencat.cat.

Del 25 al 31 de maig, se celebra la XXX Setmana sense Fum, que aquest any està marcada pel coronavirus i per l'alta generalitat de mascaretes, que ja s'han convertit en una part més de la nostra imatge personal. Per aprofitar la capacitat comunicativa d'aquesta peça protectora, t'animem a decorar-la amb un missatge referent a deixar de fumar o, simplement, amb un somriure. Fes-te una foto, individual o de grup, i envia-la a comunicacio.hv@gencat.cat durant aquesta setmana, i la publicarem a la intranet.

La campanya vol conscienciar sobre els beneficis que comporta deixar de fumar i, en cas de fer-ho, respectar la distància de seguretat entre persones i evitar sortir al carrer amb l'uniforme de l'Hospital.

Un de cada cinc professionals fume

A l'Hospital fume un 22 % dels professionals, el 20 % dels homes i el 23 % de les dones. La franja d'edat amb més pacients fumadors és de 35 a 34 anys, amb un 33 %, i la que menys, de 35 a 44, amb un 15 %. Per categories, els que menys fumen són els facultatius (11 %), seguit dels tècnics (21 %), el personal administratiu (22 %), les infermeres (27 %), els cel·lulars (29 %) i els TCAT (30 %).

La Unitat d'Atenció de Prevenció ofereix assessorament i suport als professionals de l'Hospital que volen deixar de fumar i ofereix tractament farmacològic i substituït a les persones que ho necessiten.

El centre també ofereix assessorament a les persones ingressades que volen deixar de fumar i inicia tractament substituït amb nicotina o nicotina de nicotina als pacients que porten més de tres dies ingressats. Quan es fa dona d'alta, l'equip d'atenció primària reconseguent s'encarrega de fer-ne el seguiment.

L'objectiu de l'Hospital de Viladecans és erradicar completament el consum de tabac en el recinte exterior del centre. També vol augmentar el nombre de pacients i de professionals que hi reben tractament, així com millorar la continuïtat assistencial entre l'Hospital i els serveis d'atenció primària de la seva àrea d'influència, per reduir el risc que els pacients que inicien tractament a l'Hospital establin relacions.

Una setmana per prendre consciència

Cada 31 de maig se celebra el Dia Mundial sense Tabac, que és una iniciativa impulsada per l'Organització Mundial de la Salut per conscienciar sobre els efectes nocius i letals del consum de tabac i l'exposició al fum de tabac allé, i per disminuir el consum de tabac en qualsevol tipus de forma. Aquest any 2020, el Dia Mundial sense Tabac se centra en la prevenció del tabaquisme entre les persones més joves.

Des de fa més de vint anys, al voltant d'aquest dia se celebra un seguit d'activitats que s'inclouen dins de la Setmana sense Fum. A cada noie, aquest cadavrenment està impulsat per la Societat Catalana de Medicina Familiar i Comunitària i té la col·laboració del Programa d'Atenció Primària sense Fum (PAPSF) i de la Xarxa d'Hospitals sense Fum, entre d'altres iniciatives impulsades per universitats, ajuntaments i societats científiques.



Pinta't la mascareta

Durant la Setmana sense Fum, que se celebra del 25 al 31 de maig, decora't la mascareta i envia una foto a comunicacio.hv@gencat.cat



Desconnecta't de la cigarreta, endolla't a la vida

Salut/ **HV** Hospital de Viladecans

INICIATIVES

Consorti Sanitari del Maresme aquest 2020:

Cartells dels pacients de Salut Mental i Addiccions

Professionals del Consorci del Maresme



Els nens i nenes ingressats a l'Hospital Infantil han participat en el concurs de dibuixos sobre un món sense fum 🙅‍♂️ L'enhorabona als guanyadors: Mar, Oscar i Bruno!

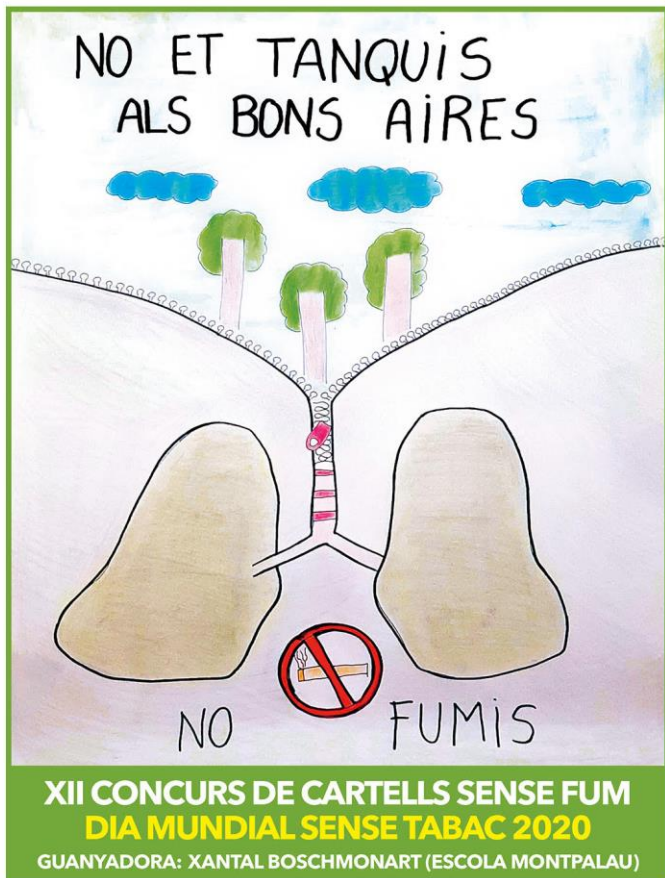


INICIATIVES

CONCURSOS DE CARTELLS

L'Ajuntament de Pineda de Mar.

XIIè Concurs de Cartells sense Fum [ENLLAÇ](#)



Mesa de Salut Jove de la Noguera Concurs de cartells als cursos dels Cicles Superiors, ESO i Batxillerat i CF. [ENLLAÇ](#)



Cartell realitzat per Carlus, alumna de 6è de primària de l'Escola Dos Rius de Camarasa

PARTICIPACIÓ ALS MITJANS

CAP TERRASSA EST del CST

Entrevista per **Terrassa Digital** a Dra. Consol Gutierrez, MF i referent de tabaquisme.

[ENLLAÇ](#)



Tres de cada quatre fumadors consumeix més tabac després del confinament

Data: 01/06/20

Imprimeix Email

Tres de cada quatre fumadors fuma igual o més després de dos mesos de confinament. Són dades d'una enquesta del **Departament de Salut**, feta entre el 5 i el 15 de maig arreu del país i que confirmen la idea que, en una situació de més estrès i neguit, **el fumador consumeix més tabac**. A més, els estancs s'han mantingut oberts tot aquest temps, considerats serveis essencials.

D'altra banda, aquest estudi també diu que **un de cada quatre, ha fumat menys** (un 17%) i fins i tot hi ha una petita part (un 7%), que ho ha deixat. I és que el tabac és un hàbit lligat als costums socials i, aquests, també han canviat.

CAP ST. ANDREU DE LA BARCA

Entrevista a la radio local Sant Andreu a la Sònia Rodriguez, infermera referent de tabaquisme. [ENLLAÇ](#)

A screenshot of the website 'RÀDIO SANT ANDREU'. The header features the station's logo and name. A navigation menu includes 'INICI', 'NOTÍCIES', 'PROGRAMACIÓ', 'GRAELLA', 'RÀDIO A LA CARTA', 'QUI SOM', 'CONTACTE', and 'ACTUALITAT SANT ANDREU'. The main content area shows an article titled 'Deixar de fumar en temps de Covid-19' with a play button icon and a SoundCloud audio player. Below the article is a photograph of a hand holding a lit cigarette while another hand is held up in a 'stop' gesture. A sidebar on the left lists various programs like 'El Cocotero', 'Llueva o Truene', 'K-POP History', 'So de cine', 'Iguals', 'Top Music', 'L'InfoSAB', 'Comerç a debat', 'Distrito Club', and 'Aiguestoses Sardanista'. The footer contains the text: 'Desconnecta't de la cigarreta i endolla't a la vida! és el lema d'aquest any en la Setmana Sense Fum. EL 31 de maig de celebra el Dia Internacional Sense Tabac.'

PARTICIPACIÓ ALS MITJANS

La **M**añana

El diari digital de Ponent

Deixar de fumar en temps del Covid-19

El 31 de maig l'OMS celebra el dia Mundial sense Tabac, esdeveniment que els professionals sanitaris, en especial els d'Atenció Primària, aprofitem per realitzar activitats tant al carrer com als nostres centres de salut amb l'objectiu d'informar a la població i posar de relleu els riscos i perills letals que suposa el consum de tabac i les conseqüències socials associades al tabaquisme. Tot això amb la clara finalitat que el missatge que transmeten tots els agents de salut que formem part de la comunitat sensibilitzin la població. En especial a les persones fumadores perquè en algun moment de la seva vida es plantegin el primer gran pas del procés de deixar de fumar i sens dubte de la seva vida que és l'abandonament de l'hàbit tabaquic. I, en definitiva, acabant complint aquest gran somni tant anhelat per molts dels fumador i que de vegades resulta tant complicat el fet que suposa desfer-se d'aquesta gran addicció que suposa la també "pandèmia" del tabaquisme.

Malauradament aquest any la situació de confinament tan dramàtica que ens acompanya en aquests darrers últims mesos no ens ha permès celebrar aquest dia de la mateixa manera, ja que tots els esforços sanitaris estant centrats amb la lluita del Covid. Tot i això, l'OMS identifica el tabac com un factor de risc específic per al Covid-19 i aconsella a les persones deixar de fumar tabac per minimitzar els riscos associats a la actual pandèmia de coronavirus, tant en les persones que fumen com les que n'estan exposades. L'evidència científica no deixa dubte que fumar debilita el sistema immunitari i la seva resposta davant les infeccions. Tots aquests arguments, juntament amb altres, poden ser raons més que suficients per motivar i ajudar a la persona fumadora en fase contemplativa a avançar en aquest llarg



camí del procés de la deshabitució, tot iniciant els primers passos, com fixar el dia D, anomenat així al dia escollit per deixar de fumar, que alguns fumadors verbalitzen com un dia important i difícil, on la gran majoria d'ells coincideixen en afirmar en la consulta que fumar els hi agrada molt amb expressions com "no saps com m'agrada fumar", frases que posen en evidència el gran poder addictiu que presenta la nicotina, que des que s'inhala aquesta substància fins que arriba als receptors cerebrals nicotínic passa molt poc temps. Sabem que com més ràpid actua una droga, més addictiva és, i és el

cas de la nicotina, la substància responsable de l'addicció al tabac. En aquesta etapa altres fumadors manifesten por i inseguretats que els produeix pensar que "no fumaran mai més". Expressió que els professionals recomanem evitar en tot aquest procés, ja que aquest pensament genera molta més angoixa per al fumador i és convenient substituir-la per un "avui no fumaré" possiblement menys estressant. Un cop superat aquest gran dia i en què és requereix per

afrontar-lo una bona dosi de valentia, decisió i sacrifici personal, la persona passarà per diferents fases tan físiques com mentals. Així, alguns dies especialment d'aquestes primeres setmanes els descriurà "com bastant o molt complicats", ja que resistir aquestes ganes de fumar no és fàcil. Viurà moments en què el tabac sembla molt més poderós que la pròpia voluntat, i encara que les ganes de fumar no estan presents durant tot el dia gairebé tots els fumadors, en aquest moment, experimentaran un dels símptomes més difícils de controlar: el craving, que és el desig molt fort de fumar que apareix en determinats moments del dia quan es deixa de fumar. És important saber que té una duració màxima de tres minuts i un cop pas-

sat aquest temps desapareix fins que torna a repetir-se en un altre moment del dia. És aconsellable utilitzar estratègies i mecanismes per desviar aquest pensament de seguida, ja que un bon control d'aquest símptoma determina les possibilitats d'èxit en l'intent de deixar de fumar. Aquesta es considera una de les principals causes de recaiguda que alguns de ells patiran. Això forma part del procés de deixar de fumar, que no s'ha de viure en com un fracàs o un pas enrere sinó com un aprenentatge i una experiència perquè els propers intents siguin definitius.

Moltes persones en deshabitució evolucionaran en aquest procés on aniran superant les dificultats i temptacions que es vagin presentant. És important saber que cada dia que es passa sense fumar és un pas endavant. El manteniment de l'abstinència suposa una disminució progressiva de la necessitat física i psicològica al tabac. La persona aprendrà a viure sense la droga, i en què el tabac cada vegada serà menys important en la seva vida. En alguns d'ells ho serà tant poc que acabaran dient aquelles frases com "ara sí que no fumaria per res del món" o "no sé com he pogut fumar tants anys". El temps va passant fins que haurà transcorregut un any des d'aquell gran dia i la persona ja podrà dir amb gran orgull que es un o una exfumador/a i aquell somni tan anhelat es converteix en una gran realitat.

Finalment, animo tots els fumadors a plantejar-se l'inici d'aquest camí l'abans possible. De la mateixa manera a aquells que han patit en algun moment la recaiguda ha tornar-ho a intentar. L'èxit en tabaquisme es basa sobretot en dos verbs que són "insistir" i "persistir", on els tractaments farmacològics i l'ajuda d'un professional de la salut incrementa les possibilitats d'èxit en l'intent de deixar de fumar, perquè deixar de fumar és possible i en temps del Covid-19 també. Tal i com ho han demostrat nombrosos fumadors, que en aquests mesos d'extremes situacions han aconseguit el gran repte de deixar de fumar.

MARTA ROSELL TORRES
INFERMERA CAP EIXAMPLE.
REFERENT EN TABAQUISME



PARTICIPACIÓ ALS MITJANS

Hospital de Viladecans

Nùria Celorrio: “Fumar multiplica per dos el risc de complicacions de la covid-19” [VÍDEO](#)

CAP Turó

Anna Gómez-Quintero: Parlem amb els professionals de la GTBCN

Parlem amb

2 de juny de 2020

“El tabac passa factura i, si aconseguim que deixin de fumar, recuperaran anys i qualitat de vida”

Parlem amb els professionals de la GTBCN



Ana Maria Gómez-Quintero Mora
Infermera de família i comunitària del CAP Turó

La infermera del CAP Turó i referent en tabaquisme, Ana Maria Gómez-Quintero (1957), treballa des de fa uns 30 anys a l'ICS en centres d'atenció primària de Lleida, Tarragona i Barcelona i des de fa 20 anys que ajuda a les persones a deixar de fumar. Col·labora des de l'inici en el desplegament i actualització de les guies del Programa d'Atenció Primària Sense Fum, iniciativa de l'Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT) i les societats catalanes de medicina i d'infermeria familiar i comunitària (CAMFIC i AIFICC). També és una de les impulsores d'un projecte territorial que es desenvolupa al SAP Muntanya de la Gerència Territorial de Barcelona per millorar i augmentar les teràpies grupals per deixar de fumar.

Le coordinadora del Comitè Promotor Hospital sense Fum parla en aquesta entrevista sobre les activitats previstes per a aquest Setmana sense Fum, que està merceda per la crisi sanitària provocada per la pandèmia de coronavirus

Mirarla també en vídeo

Com es presenta aquesta Setmana sense Fum d'aquest any, tenint en compte la crisi sanitària provocada per la covid-19?

Tal com he passat amb altres activitats realitzades a l'Hospital, la crisi sanitària actual provocada per la covid-19 ha suposat un impacte molt gran i ens ha fet modificar part de la planificació que teníem prevista aquest any per a la Setmana sense Fum.

Ja sabem que cada any, amb motiu de la Setmana sense Fum que culmina en el Dia Mundial sense Tabac, que és el 31 de maig, des del Comitè Promotor Hospital sense Fum preparamos diverses activitats per a pacients i professionals per conscienciar sobre els riscos que suposa fumar.

Moltes d'aquestes activitats són presencials, de manera que no les podem realitzar. Si que fem alguna activitat formativa i informativa utilitzant els canals de comunicació de l'Hospital i els de la comunitat.

Com està l'Hospital pel que fa al compliment de les mesures de control del tabaquisme entre professionals i pacients?

Per qui fe als pacients, no acostume a haver-hi problemes. Ja tenim en marxa un procediment de consell antitabac i de tractament del tabaquisme durant l'ingrés. Quant als professionals, l'última anàlisi de prevalença mostra una disminució del nombre de fumadors entre els treballadors. Desafortunadament, l'incumpliment de fumar en el resinte és un dels punts negres, tot i les mesures que hem pres. La realització de visites a totes de la pandèmia ha fet que hagi baixat molt l'incumpliment. Ens preocupa que encara hi ha un nombre de professionals que fumar fora del resinte hospitalari, al costat de l'osca principal.

Alguns professionals demanen que es pugui habilitar un espai per fumar a dins del recinte de l'Hospital. Què els hi respondrieu?

En aquest aspecte la llei és clara i no es pot habilitar un espai a l'interior del resinte per fumar. La Direcció de l'Hospital seria sancionada durament si ho consentia. Si se surt fora del resinte, s'hauria d'evitar portar l'Uniforme, per higiene i per evitar donar mal exemple a la ciutadania.

Ha augmentat el nombre de professionals que demanen consell per deixar de fumar?

No tenim encara les dades d'aquest any, però sembla que sí, que el nombre de professionals que busquen consell per deixar de fumar ha augmentat. Si es confirma, pensem que hi ha dos punts clau que influeixen en el seu èxit, la consciència de la consulta de deshabilitació tabàquica per a professionals, que depèn de la Unitat Bàsica de Prevenció, i el fomentament de les

PARTICIPACIÓ ALS MITJANS

Hospital Germans Trias i Pujol. Badalona

Germans Trias i Pujol
Hospital
Institut Català de la Salut

Intranet

Cercar al Google
Generalitat de Catalunya
Departament de Salut

Informació general Àrees assistencials Àrees de suport Recursos Humans Docència i formació Recerca i innovació

Gerència Territorial Metropolitana Nord Mapa del portal
Hospital Germans Trias
Memòries
Fulls Informatius per als ciutadans notícies
Telèfons
Plànol de l'hospital

SAP	ATRI
GACELA	SGRH
SILICON	GesLin
Correu	BO
Notificació d'incidents	Videoconferència ACANO

Més aplicacions

Correus personals
Cerca qualsevol part del nom

Telèfons personals
Cerca qualsevol part del servei

Dia Mundial Sense Fum en temps de COVID

Dia Mundial Sense Fum en temps de COVID

Davant la pandèmia per COVID-19 i els majors riscos que tenen els fumadors, deixar de fumar en aquests moments és encara més important.

El proper dia **31 de maig** és el **Dia Mundial Sense Fum**, que aquest any porta el lema: *Protegir als joves de la manipulació de la indústria i evitar que consumeixen tabac i nicotina*



Alcemos la voz #TobaccoExposed
Se ha revelado el secreto.
Si su producto matara a 8 millones de personas cada año, usted también buscaría una nueva generación de clientes.

Des del Comitè Hospital Sense Fum us volem recordar que fumar és dolent i es relaciona amb complicacions per infeccions respiratòries com la COVID-19.

El tabac mata en el món a més de vuit milions de persones cada any. Més de set milions d'aquestes morts es deuen al consum directe del tabac i aproximadament 1,2 milions al fum aliè al qual estan exposats els no fumadors. Fumar tabac és un factor de risc conegut de moltes infeccions respiratòries i augmenta la gravetat de les mateixes.

Segons l'evidència científica actual el risc de major gravetat o d'ingressar a la UCI per COVID-19 és el doble en fumadors que en no fumadors. L'associació del tabac com a factor de progressió de la COVID-19 és consistent i forta malgrat que l'evidència de causalitat és limitada.

Els fumadors tenen més probabilitats de desenvolupar símptomes greus en cas de patir COVID-19, en comparació amb els no fumadors. La COVID-19 és una malaltia infecciosa que ataca principalment els pulmons. El tabaquisme deteriora la funció pulmonar, la qual cosa dificulta que el cos lluiti contra aquesta i altres malalties.

El consum del tabac és a més un factor de risc important de malalties no transmissibles, com les malalties cardiovasculars, el càncer, algunes malalties respiratòries i la diabetis, i les persones que pateixen aquestes malalties tenen un major risc de desenvolupar símptomes greus en cas de veure's afectades per la COVID-19.

Per altra banda, actualment no hi ha informació suficient per a confirmar cap vincle entre el tabac o la nicotina i la prevenció o el tractament d'aquesta malaltia. L'evidència epidemiològica sobre l'associació del tabac com a factor protector de la infecció per SARS-CoV-2 té moltes limitacions metodològiques.

Podem ampliar la informació en aquest enllaç.

Recordar-vos que si voleu deixar de fumar teniu a la vostra disposició la consulta adreçada als professionals de l'hospital. Podeu sol·licitar cita al **telèfon 8588**.

PARTICIPACIÓ ALS MITJANS

Fem salut!

Butlletí de Salut Comunitària

www.aspb.cat

C S B Consorci Sanitari de Barcelona

+B Agència de Salut Pública



Diploma de Bones Pràctiques pel programa CANVIS

El passat 13 de desembre, el programa [CANVIS](#) de l'Agència de Salut Pública de Barcelona (ASPB) va rebre el [diploma de bones pràctiques atorgat per l'Àrea de Drets Socials de l'Ajuntament de Barcelona](#) a la VI Jornada de reconeixement a les bones pràctiques. El [segell de bones pràctiques](#) té l'objectiu de reconèixer, visibilitzar i difondre la innovació social i les bones pràctiques tant de gestió com de prestació de serveis, fent valdre l'expertesa dels equips impulsors i l'experiència dels i les professionals que les promouen, i els bons resultats obtinguts.

El programa [CANVIS](#) és una proposta educativa adreçada a professorat de 2n d'Educació Secundària Obligatòria (ESO). El programa vol facilitar la seva tasca amb l'alumnat en relació amb els canvis que s'esdevenen en l'adolescència i amb l'adopció de patrons més sans d'alimentació i d'activitat física i descans, treballant l'autoimatge, la valoració personal, la madurada, el desenvolupament personal, la cura del mateix cos i les relacions amb els altres.

Fem Salut! A les escoles. Butlletí 20

El programa [CANVIS](#) de l'ASPB ha obtingut el reconeixement de **“Bona pràctica de treball”** segons els criteris tècnics recollits al Projecte Bones Pràctiques Socials de l'Àrea de Drets Socials, Justícia Global, Feminisme i LGTBI de l'Ajuntament de Barcelona.

La coordinadora de 1r d'ESO de l'Institut Juan Manuel Zafra ens explica, en aquest butlletí, l'activitat desenvolupada al llarg de la [XX Setmana Sense Fum](#) per la qual han estat premiats amb el **diploma de Bones Pràctiques**.

AJUDA PER DEIXAR DE FUMAR EN TEMPS DE COVID



- Trucant al Centre d'Atenció Primària
- 061 SalutRespon
- [E.Consulta per ajudar a deixar de fumar des de l'AP](#)



Iniciativa per ajudar a deixar de fumar amb correu electrònic

deixardefumar@papsf.cat

[Més info](#)

XXI SETMANA SENSE FUM
2020

Desconnecta't de la cigarreta,
endolla't a la vida

Comparteix fotos de la campanya amb **#ssfcat20**

GRÀCIES PER COMPARTIR!

[Web Setmana Sense Fum](#)

#ssfcat20