

# Nosotros podemos ayudarte

-Tratamiento-

- ◆ Ayudar a los fumadores para que abandonen el hábito tabáquico es uno de los retos más inmediatos que tiene el conjunto de la sociedad española.
- ◆ Si el fumador se decide a abandonarlo cuenta con la ayuda profesional necesaria.
- ◆ Dejar de fumar es un proceso en el que siempre se avanza, aunque aparezcan dificultades estas constituyen en sí mismas parte del aprendizaje para ser no fumador.
- ◆ En la Unidad de Tratamiento del Tabaquismo de la Junta Asociada Provincial de Valencia de la AECC contamos con un **Programa de Deshabitación Tabáquica** con las siguientes características:
  - ◆ Empleamos el tratamiento que ha demostrado ser el más efectivo: la terapia combinada médica y psicológica.
  - ◆ El programa incluye revisiones médicas periódicas y prescripción de fármacos para el control del tabaquismo.
  - ◆ Se desarrolla en sesiones de terapia psicológica de grupo de una hora y media de duración.



- ◆ En tres semanas se puede conseguir el objetivo: **dejar de fumar.**
- ◆ El programa de la Junta es gratuito, a excepción de los fármacos.
- ◆ Frecuencia de las sesiones:
  - Seis sesiones semanales.
  - Cinco sesiones quincenales de seguimiento.
  - Una sesión de seguimiento a los seis meses.
  - Una última sesión al año de haber dejado de fumar.

## JEFATURA DEL ESTADO

**21261** LEY 28/2005, de 26 de diciembre, de medidas sanitarias frente al tabaquismo y reguladora de la venta, el suministro, el consumo y la publicidad de los productos del tabaco.

JUAN CARLOS I  
REY DE ESPAÑA

A todos los que la presente vieren y entendieren.  
Sabed: Que las Cortes Generales han aprobado y Yo vengo en sancionar la siguiente ley.

Exposición de motivos

En España, al igual que en otros países desarrollados, el tabaquismo es la primera causa aislada de mortalidad y morbilidad evitable. La evidencia científica sobre los riesgos que conlleva el consumo de tabaco para la salud de la población es concluyente.

B.O.E. núm. 309 27/12/05



**50** ANIVERSARIO  
JUNTA ASOCIADA  
PROVINCIAL DE  
VALENCIA

Plaza Polo de Bernabé, n.º 9 bajo  
46010 Valencia

Teléfono: 96 339 14 00  
Fax: 96 339 14 02

## Espacios limpios

### Espacios sin humo



*Por ti. Por todos*

## PROGRAMA DE DESHABITUACIÓN TABÁQUICA



JUNTA ASOCIADA PROVINCIAL DE VALENCIA DE LA  
ASOCIACIÓN ESPAÑOLA CONTRA EL CÁNCER

## Espacios limpios

-Salud-

- ◆ El hábito de fumar es la causa aislada más importante de enfermedad y muerte en los países desarrollados.
- ◆ El humo del tabaco es una combinación de 4.000 sustancias químicas tóxicas, incluyendo 55 que causan cáncer.
- ◆ La inhalación continuada del humo del tabaco, aunque involuntaria tiene importantes consecuencias para la salud.
- ◆ El humo del tabaco está compuesto por dos corrientes. La corriente principal exhalada por el fumador (25%) y la secundaria (85%) emitida entre caladas por la incandescencia del cigarrillo.
- ◆ La mayor concentración de elementos tóxicos se encuentra en la corriente secundaria, inhalada igualmente por fumadores y no fumadores.
- ◆ En una habitación de 4x4 m2 donde hayan 2 o 3 fumadores, transcurrida una hora, para un fumador involuntario es como si hubiera fumado uno o dos cigarrillos.
- ◆ Un trabajador a tiempo completo pasa un tercio de su vida en el medio laboral.
- ◆ 56.<sup>a</sup> Asamblea Mundial de la Salud, año 2003, Convenio Marco de la OMS para el control del Tabaco, en su Parte III, artículo 8: **“se reconoce que la ciencia ha demostrado de manera inequívoca que la exposición al humo de tabaco es causa de mortalidad, morbilidad y discapacidad”**.

-Ley-

- ◆ El 1 de enero de 2006 entró en vigor la **LEY 28/2005, de 26 de diciembre, de medidas sanitarias frente al tabaquismo y reguladora de la venta, el suministro, el consumo y la publicidad de los productos del tabaco**”.
- ◆ Capítulo II, Artículo 7: “se prohíbe totalmente fumar en los centros de trabajo públicos y privados, salvo en los espacios al aire libre”.
- ◆ Capítulo V, Artículo 19: “Las infracciones por incumplimiento de lo previsto en esta Ley se clasifican en leves, graves y muy graves”.
- ◆ Se considerará infracción grave permitir fumar en centros o lugares en los que exista prohibición de fumar, o fuera de las zonas habilitadas para fumar en caso de que pueda haberlas”.



Ahora el ambiente de tu empresa/oficina lo eliges tu  
...y nosotros podemos ayudarte

- ◆ Fumar cuesta dinero al fumador y a la sociedad y ello sin mencionar los costes indirectos derivados del absentismo laboral inducido por las enfermedades causadas por el tabaco.
- ◆ Ofrecer a los trabajadores y a sus familias desde el medio laboral Programas de Deshabitación Tabáquica, siempre desde el respeto a la decisión libre de cada uno, contribuirá a mejorar la salud de todos y a cumplir con la legislación vigente.

## Espacios sin humo

-Legislación-

- ◆ “La Agencia Internacional de Investigación del Cáncer de la OMS ha determinado que la exposición al aire contaminado con humo del tabaco es carcinogénica en los seres humanos” - *Exposición de motivos de la LEY 28/2005, de 26 de diciembre* -
- ◆ Todos los ámbitos de uso público deben quedar libres del humo del tabaco.
- ◆ En el entorno laboral, el humo del tabaco es un riesgo sobre el que hay que actuar.
- ◆ Informe de la Ponencia del Proyecto de Ley de 5 de octubre de 2005, Anexo I: “El consumo de tabaco, como factor determinante de diferentes patologías y como causa conocida de muerte y de importantes problemas socio-sanitarios; constituye uno de los principales problemas para la salud pública”.
- ◆ Los trabajadores son susceptibles de enfermar cuando las condiciones laborales no son las adecuadas.
- ◆ Las empresas tendrán que asumir el compromiso de descontaminarse del humo ambiental del tabaco.
- ◆ **“Cada trabajador tiene derecho a respirar en su medio de trabajo un aire que no esté contaminado por el humo del tabaco”** (56.<sup>a</sup> Asamblea Convenio Marco de la OMS).