

RELACIONES INTERNACIONALES



BOLETÍN *EUROPA AL DÍA*

Campaña de la Comisión Europea para animar a los jóvenes a dejar de fumar

N.º 348

Año 2011

Se prohíbe la reproducción total o parcial del contenido de este Boletín *Europa al Día* sin citar la fuente o sin haber obtenido el permiso del Consejo General de Colegios Oficiales de Médicos de España.

Campaña de la Comisión Europea para animar a los jóvenes a dejar de fumar

La Comisión Europea utiliza las redes sociales para llegar a los jóvenes con su nueva campaña antitabaco. En lugar de insistir en los peligros de fumar, se centra en los beneficios de dejarlo, pone de relieve los logros de los exfumadores animando a seguir su ejemplo y ofrece consejos prácticos para conseguirlo.

La campaña va dirigida a los 28 millones de europeos con edades comprendidas entre 25 y 34 años que fuman.

El 31% de los fumadores de la UE han tratado de dejarlo en los últimos 12 meses.

Aunque el número de fumadores haya disminuido progresivamente, una tercera parte de los europeos aún fuma. Las enfermedades cardiovasculares y respiratorias y numerosos tipos de cáncer están vinculados al consumo de tabaco. Se trata del principal riesgo evitable para la salud en Europa y causa más problemas que el alcohol, las drogas, la hipertensión arterial, la obesidad o el colesterol alto.

Según la OMS, cada año mueren prematuramente en la UE nada menos que 650.000 europeos por causas relacionadas con el tabaco (una cifra superior a la de la población de Malta o Luxemburgo). Se estima que, en términos de impacto económico negativo, el tabaquismo supone un coste para los países de la UE de, como mínimo, 100.000 millones de euros.

La Comisión Europea ha lanzado este verano su campaña "Los exfumadores no abandonan" con un plan de acción previsto para los años 2011-2013 con la que pretende no sólo ayudar a la gente a dejar de fumar, sino también evitar que los jóvenes empiecen a hacerlo. En estos días la CE está difundiendo videos en todos los Estados miembros en los que se muestran fotos e historias reales de exfumadores seleccionados de 27 Estados miembros a través de un concurso en Facebook.

Objetivo

- Animar a los ciudadanos a que dejen de fumar y ayudarlos a hacerlo
- Concienciar acerca de los peligros del tabaco
- Contribuir al objetivo a largo plazo de la Comisión de una Europa sin humo

El mensaje que se lanza a los jóvenes es: "Para que ganes en salud, mejores tu imagen y gastes el dinero en cosas que te beneficien".

Ayuda online

Uno de los aspectos fundamentales de la campaña "Los fumadores no abandonan" es la plataforma digital **iCoach**, concebida para ayudar a los fumadores a dejar el hábito al ritmo que ellos elijan, de inmediato o en un futuro próximo.

iCoach es una plataforma digital en línea de orientación sobre salud que ayuda a dejar de fumar. La orientación digital, es decir, el proceso de modificación de la conducta en un entorno online, se basa en investigaciones pioneras, prácticas clínicas y experiencias de psicólogos y expertos en comunicación.

Esta plataforma gratuita se encuentra disponible en 23 lenguas oficiales de la UE y ha probado ya su eficacia al conseguir que más del 30% de las personas que recurren a iCoach dejen de fumar.

iCoach no va dirigido solo a aquellos que quieren dejar de fumar; también proporciona información a las personas que aún no están preparadas para apagar su último cigarrillo. Los usuarios deben rellenar un breve cuestionario para determinar en cuál de las cinco fases del proceso para dejar de fumar se encuentran. El cuestionario evalúa el comportamiento, la actitud y la motivación del usuario.

iCoach guía a los usuarios mediante una serie de completas herramientas interactivas. Asimismo, proporciona informes personalizados, consejos, técnicas, tareas y pequeños test. iCoach envía diariamente a los usuarios consejos por correo electrónico a modo de recordatorio y motivación. Los usuarios pueden anotar sus progresos en un diario.

A finales de cada mes, iCoach elabora un informe de consulta. Este informe recoge un resumen de los progresos de los usuarios hasta que alcanzan la fase final.

Antes de esta campaña ya se habían adoptado muchas medidas para luchar contra el tabaquismo en la UE de las que hemos informado en anteriores Boletines "Europa al día", que incluyen:

- La colaboración transfronteriza para reducir el consumo en todo el mundo a través del **Convenio Marco de la OMS para el Control del Tabaco**, que entró en vigor en 2005 y ya tiene 168 signatarios

- **Control del tabaco en la UE a través de la legislación europea, que se basa en dos Directivas:**

- Directiva 2001/37: productos del tabaco
- Directiva 2003/33: publicidad del tabaco

- **Impuestos y otras medidas para reducir el consumo de tabaco:** Elevar los impuestos sobre los productos del tabaco es sumamente eficaz para reducir su consumo, sobre todo entre los jóvenes. La reciente Directiva 2010/12/UE, sobre el impuesto especial que grava las labores del tabaco, modifica la estructura y los tipos de impuesto con la mente puesta en objetivos de salud pública.

- La anterior campaña, "**HELP – por una vida sin tabaco**", llevada a cabo entre 2005 y 2010, estuvo centrada en la prevención del tabaquismo, la deshabituación tabáquica y el tabaquismo pasivo, y se dirigió a los jóvenes europeos de 15 a 25 años de edad.

Esta información puede ampliarse en:

<http://www.exsmokers.eu/>

<http://www.facebook.com/Unstoppable.espana>
