

Taules informatives de sensibilització i proves per determinar la capacitat pulmonar centren les activitats de la XX Setmana Sense Fum a la Regió Sanitària Lleida

Del 25 al 31 de maig va tenir té lloc la **XX Setmana Sense Fum** per sensibilitzar la població de la importància de gaudir d'un ambient lliure de fum, enguany amb el lema **Recupera la inspiració**. Els Centres d'Atenció Primària de la Regió Sanitària Lleida van acollir més de 45 activitats durant aquests dies, com exposicions, taules informatives i de sensibilització, així com la visualització a les diferents pantalles dels centres de material per celebrar la XX Setmana Sense Fum. Les activitats es va programar de manera conjunta entre ajuntaments, consells comarcals, oficines joves, l'Institut Català de la Salut (ICS), l'Hospital Universitari de Santa Maria i l'Agència de Salut Pública de Catalunya.

En aquests espais s'oferia assessorament sobre els efectes del tabaquisme en la salut i recursos per deixar de fumar, així com proves per determinar la capacitat pulmonar i tests per mesurar la dependència física a la nicotina i la motivació personal per deixar el tabac. Per exemple, el CAP de Cervera va instal·lar una taula informativa al mercat, 31 de maig o el CAP Onze de Setembre de Lleida va impartir un taller de ioga.

Divendres, 31 de maig, la plaça Ricard Vinyes de Lleida va acollir una taula informativa organitzada per l'ICS, l'Agència de Salut Pública i l'Associació Espanyola contra el Càncer amb la col·laboració de l'Ajuntament de Lleida i la Diputació de Lleida. En aquesta taula es va realitzar enquestes de consum i carboximetres, una tècnica que permet conèixer la quantitat de monòxid de carboni (CO) que un subjecte té en l'aire que espira.

Per la seva part, els centres educatius van organitzar diferents propostes amb motiu de la Setmana Sense Fum, en el marc del programa Salut i Escola, impulsat pel Departament d'Ensenyament i el Departament de Salut amb el propòsit de potenciar la coordinació dels centres docents, els serveis educatius i els serveis sanitaris en accions de promoció de la salut i d'atenció a l'alumnat. Una d'aquestes accions era la recollida de burilles a les entrades dels centres o en espais propers on s'acostuma a fumar. Els alumnes, amb les mesures de protecció necessàries, van recollir les burilles i van fotos per penjar fotos a xarxes socials amb les etiquetes #ssfcat2019 #unfollowtabac #no_més_burilles.

També l'Hospital Universitari de Santa Maria va preparar un mural de 6

metres de llargada per 1,5 metres d'alçada on es va exposar 365 frases sobre els efectes nocius del tabac. Les frases, extretes de referències bibliogràfiques de revistes d'impacte, per conscienciar la població dels riscos del tabac.

Una altra de les activitats organitzades és el Tercer Concurs de Cartells Antitabac organitzat per la Mesa de Salut Jove de la Noguera. Un certamen en què van participar els centres d'ensenyament de primària, secundària, batxillerat i cicles formatius. La proposta de l'alumnat de 2n d'ESO de l'Institut Els Planells d'Artesa de Segre va guanyar el certamen i la seva imatge protagonitzarà la Setmana Antitabac de la Noguera.

Setmana Sense Fum

La Setmana Sense Fum és una iniciativa de la Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitària (semFYC) i la Societat Catalana de Medicina Familiar i Comunitària (CAMFiC) a Catalunya. L'objectiu de la Setmana Sense Fum és sensibilitzar la població de la importància que té per a la salut el fet de no iniciar-se, abandonar el consum de tabac i poder gaudir d'un ambient lliure de fum i el **lema d'aquest any 2019 : Recupera la inspiració.**