

## PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN EN SALUD PARA LA PREVENCIÓN DEL TABAQUISMO EN ALCORCÓN

En Alcorcón, contamos con la Escuela municipal de Salud, diseñada dentro del Marco de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención del SNS

A través de ella se realizan actividades dirigidas a niños y jóvenes de Educación Primaria y Educación Secundaria, es decir niños y jóvenes con edades comprendidas entre los 6 y los 14 años. Esta es una etapa de desarrollo vital en la que se adquieren los principales hábitos para llevar una vida lo más saludable posible y que posteriormente a lo largo de los años se irán consolidando en función de otros muchos factores.

Las actuaciones de la Escuela de Salud van dirigidas a la realización de diversos talleres y actividades dentro del aula en materia de alimentación, actividad física, sueño, autopercepción y autoestima, educación sexual, siempre dentro de una perspectiva de género, adaptando los contenidos a la edad y a la etapa educativa y haciendo participe también a las familias

Se realizan con una metodología que no solo favorece la transmisión de información y conocimientos si no también en el fomento de la **motivación, las habilidades personales y la autoestima.**

Herramientas muy necesarias para poder adoptar medidas destinadas a mejorar la salud a lo largo de nuestras vidas y por lo tanto prevenir el tabaquismo

### PREVENCIÓN ADICCIONES

Por otro lado, en Alcorcón, se cuenta con la Unidad de prevención de adicciones que desarrolla programas con actuaciones dirigidas específicamente a prevenir el consumo del tabaquismo.

Se trata de reducir los factores de riesgo y reforzar los factores de protección frente a sustancias y/o conductas que puedan generar el inicio a esta adicción entre los más jóvenes.

A través de estos programas se impulsan actuaciones basadas en **las habilidades para la vida, educación para la salud e inteligencia emocional**, que promueven el desarrollo de factores de protección desde edades muy tempranas:

Fomentando:

- La capacidad para tomar decisiones y afrontar problema
- La capacidad de pensar de forma creativa y crítica y comunicarse con eficacia
- La capacidad de controlar emociones y manejar la tensión y el estrés

Son herramientas que van evitar que los más jóvenes se inicien en el consumo del tabaco

Por otro lado, actuaciones que **reduzcan la normalización del consumo** del tabaco, promoviendo una **conciencia social sobre los daños personales y sociales** que generan dicho consumo.

Es necesario a su vez, **promover alternativas de ocio saludable**, como el deporte, que sean incompatibles con el consumo de tabaco.

### FAMILIAS

Sin embargo, no podemos delegar toda la responsabilidad al ámbito educativo, por lo que a través de la Unidad de Prevención también se desarrollan programas dirigidos a las familias,

El objetivo es formar a los padres, proporcionándoles herramientas que favorezcan la comunicación con sus hijos e hijas, principalmente en etapas a veces un poco complicadas como la adolescencia en la que **la comunicación** familiar muchas veces se ve afectada y es complicado poder hablar de estos temas con nuestros hijos. Los padres deben ser capaces de poder reforzar la **autonomía y la autoestima** de sus hijos, poder mantener **normas y límites** en casa y conocer y estar **informados de las nuevas formas de consumo que se dan entre los jóvenes**.

Así como de los **recursos municipales** y sanitarios que tienen al alcance en el caso de requerir una intervención más individualizada.

Y además debemos completar la intervención a través de campañas comunitarias:

En Alcorcón, en el último año se han realizado diversas actividades en torno al **día mundial sin tabaco** con el objetivo de visibilizar la importancia de mantener espacios libres de humo y hacer llegar a la población la importancia de no fumar

Para ello se han realizado **actividades selectivas** dirigidas a grupos de **mayor vulnerabilidad, ya que también conocemos que es en estos colectivos con un nivel sociocultural y económico más deprimido donde se adentra el inicio del consumo** y donde los factores de riesgo son mayores, por lo que se han realizado sesiones formativas y talleres con grupos de jóvenes en programas derivados de servicios sociales.

Se ha colaborado con diferentes asociaciones de la salud como la de enfermos del corazón (ACARMAS) y la asociación contra el cáncer (AECC)

Así como difusión de recomendaciones para dejar de fumar e información de recursos municipales y sanitarios a través de medios de comunicación

No podemos olvidarnos de las personas mayores, a las que también se realiza educación para la salud en materia de prevención de tabaquismo a través de la **escuela municipal de envejecimiento activo**, transmitiéndoles la importancia y las ventajas de dejar de fumar ganando calidad de vida y añadiendo salud a su vida, así como el mantenerse libres de humos.

En Alcorcón a través de la **Escuela municipal de Salud** se imparten más de 100 talleres y yincanas en materia de promoción de la salud alcanzando una población aproximada de más de 3000 alumnos y a través de los programas de **prevención de adicciones** se han realizado durante el curso escolar 2021- 2022 más de 140 talleres en materia de prevención de tabaquismo participando más de 3700 alumnos en los cursos de 1º, 2º y 3º de la ESO. (edad de 11 a 14 años)

**Por último y para concluir resaltar, por todo lo expuesto, la importancia de la Educación para la Salud en el ámbito educativo desde etapas iniciales de la vida como método para prevenir el tabaquismo, junto con otras medidas de ámbito social y legislativo.**