

# EL TABAC

Font: [http://canalsalut.gencat.cat/ca/home\\_ciudadania/salut\\_az/t/tabac/](http://canalsalut.gencat.cat/ca/home_ciudadania/salut_az/t/tabac/)

Quèquicom: Fumar, matar a distància

<http://www.cma.cat/tv3/alcarta/quequicom/fumar-matar-a-distancia/video/2897650/>

## INTRODUCCIÓ

El consum de tabac és la primera causa de pèrdua de salut i de mortalitat prematura i evitable. És un dels factors de risc més importants de les principals malalties cardiovasculars i respiratòries cròniques, així com d'un nombre important de càncers. A més, l'exposició passiva al fum ambiental del tabac incrementa el risc de càncer de pulmó en les persones no fumadores i d'altres malalties del sistema respiratori, sobretot en els infants.

Els danys causats directament pel tabaquisme afecten principalment les persones fumadores, una quarta part de les quals morirà durant la seva vida activa, i haurà perdut entre vint o vint-i-cinc anys de vida. Però el consum de tabac afecta la societat en conjunt.

Els beneficis del fet de deixar de fumar són ben clars; les persones exfumadores, deu anys després de deixar l'hàbit, tenen el mateix risc de contreure malalties que les no fumadores. Aconseguir l'abandonament definitiu del tabaquisme, però, no és fàcil, tot i que és ben possible. En cas de dubte, és convenient consultar un professional de la salut i seguir les seves recomanacions.

## DESCRIPCIÓ

El tabac és una planta del gènere *Nicotiana tabacum* de la família de les solanàcees. Les seves fulles, preparades de diferents maneres, es fumen, s'aspiren, es beuen o es masteguen.

Els elements que formen el tabac són:

- La nicotina (C<sub>10</sub>H<sub>14</sub>N<sub>2</sub>): és l'alcaloide responsable de la major part dels efectes del tabac sobre l'organisme i és el que provoca la dependència física. La vida mitja de la nicotina a la sang és de menys de dues hores i a mesura que se'n redueix la concentració apareixen els símptomes que desperten el desig d'un nou cigarret.
- Els elements irritants: són les substàncies responsables de la tos típica de la persona fumadora i de l'estimulació de les glàndules secretores de la mucosa, que són les que alteren els mecanismes de defensa del pulmó.
- Els quitrans i agents cancerígens.
- El monòxid de carboni: es troba en quantitats molt elevades en el fum del tabac. Té una gran afinitat amb l'hemoglobina, la qual cosa provoca que disminueixi la capacitat de la sang per transportar oxigen.

El tabaquisme és una drogodependència en la qual intervenen factors de comportament, psicològics, socials i farmacològics. Dóna lloc a un consum reiterat de tabac amb greus conseqüències per a la salut.

Les persones fumadores són aquelles que consumeixen tabac, ja sigui de forma habitual o esporàdica. Les conseqüències depenen de diversos factors, com el nombre de cigarretes, la profunditat de la calada, el temps de retenció del fum en els pulmons, els anys de consum, etc.

El fumador passiu és aquella persona que, tot i no ser fumadora, aspira el fum del tabac.

## RISCOS

### Riscos generals

- El tabac disminueix la capacitat pulmonar i provoca, a la llarga, malalties respiratòries importants. Les persones fumadores són menys resistents a l'exercici físic i es cansen més quan han de fer algun esforç. El fumador crònic té una tos típica permanent i quan pateix alguna infecció respiratòria (refredat, bronquitis, etc.), li és més difícil guarir-se'n.
- El consum de tabac augmenta dotze vegades el risc de tenir càncer de pulmó. Aquest risc es relaciona amb el nombre de cigarretes fumades, l'edat d'iniciació en l'hàbit i les formes de fumar que augmenten l'exposició del pulmó als contaminants del tabac.
- El risc de tenir un infart de miocardi es duplica en les persones que fumen.
- El tabac constitueix un factor de risc cardiovascular de primer ordre.
- El tabac també és un factor de risc pel que fa a l'aparició de càncers de laringe, de boca, d'esòfag, etc.
- Les úlceres gàstriques i duodenals són més freqüents en les persones fumadores.
- El fum del tabac disminueix la visió i els reflexos del conductor que fuma, raó per la qual pot causar accidents.
- L'hàbit del tabaquisme és un factor important de risc d'incendis, tant dins de casa com en llocs públics, sobretot als boscos.
- El 32è informe del director general de Sanitat d'Estats Units The Health Consequences of Smoking: 50 Years of Progress posa en relleu que fumar causa càncer colorectal i de fetge, i augmenta la taxa de fracàs terapèutic per a tots els càncers. L'informe també posa de manifest que el tabaquisme causa diabetis mellitus, artritis reumatoide i debilitat del sistema immunitari, més risc de tuberculosi i de mort, així com embaràs ectòpic (en les trompes) i problemes de fertilitat, llavi leporí i paladar fes en nadons de dones que van fumar al començament de l'embaràs, disfunció erèctil i degeneració macular associada amb l'edat.

### Riscos per a les dones

El consum de tabac té uns riscos particulars en les dones, especialment durant la gestació i l'etapa d'alletament del nadó.

- Avança l'aparició de la menopausa.
- Afebleix els ossos i augmenta el risc de fractures després de la menopausa.
- Redueix la fecunditat i augmenta el risc d'embaràs extrauterí.
- Triplica el nombre d'avortaments espontanis durant la gestació.
- Provoca alteracions en el pes i la mida del fetus.

### Riscos per als fumadors passius

El tabaquisme passiu no és només una qüestió de respecte i cortesia per als altres, sinó que representa un risc important per a la salut.

- Les persones adultes sotmeses durant anys al tabac ambiental tenen el doble de possibilitats de patir un càncer de pulmó.

- En els pacients amb problemes respiratoris i cardíacs, pot agreujar el curs de la malaltia i empitjorar el seu pronòstic i tractament.
- En la dona gestant, el tabaquisme involuntari produeix complicacions durant l'embaràs i trastorns en el desenvolupament del fetus i/o del nadó.
- En la infància, es relaciona amb un increment del risc de [Mort sobtada del lactant](#), malalties respiratòries agudes, empitjorament de l'asma i malalties agudes cròniques de la oïda mitjana.

## CONSELLS I RECOMANACIONS

### Consells i recomanacions

Deixar de fumar és una molt bona decisió, tant per a la persona mateix com per a les que l'envolten.

#### Consells per deixar de fumar

- El més important és prendre la decisió ferma i estar convençut que és possible deixar de fumar. Molts milers de persones ja ho han fet.
- Pensar en les raons que un mateix té per deixar l'hàbit, en relació amb la pròpia salut i la dels altres, i les que té per continuar fumant. Convé elaborar una llista amb els motius per deixar de fumar, i els motius per continuar-hi. Abans de deixar l'hàbit, es pot anar repassant la llista com a preparació psicològica.
- Analitzar el propi hàbit i conèixer-lo. Cal portar el compte de totes les cigarretes fumades durant el dia, i saber quan, com i per què es fumen.
- Cercar suport i/o companyia. Informar amics, familiars i companys del compromís de deixar de fumar i obtenir-ne el suport. També es pot trobar algú proper que vulgui deixar de fumar i fer-ho plegats.
- Fixar una data clau, deixar-ho de cop i totalment. Millor si no és una època de tensió. La nit abans de la data assenyalada cal llençar o fumar-se tots les cigarretes que restin. Cal desfer-se de cendrers, encenedors i tots els estris relacionats amb el tabac.
- El primer dia cal decidir senzillament que no es fuma més aquell dia, no pensar que no es farà mai més. Els primers dies s'han de prendre amb calma; fer exercici, beure molta aigua i suc de fruita. Evitar les begudes alcohòliques i d'altres relacionades amb el fet de fumar. Evitar les situacions en les quals s'acostuma a fumar. Cal no alarmar-se pel canvi d'hàbits, no serà per sempre.
- És possible que els primers dies apareguin símptomes desagradables (desig intens de fumar, irritabilitat, ansietat, sensació de gana, alteració del son o trastorns gastrointestinals). Són deguts a la síndrome d'abstinència i són passatgers. Per forta que sigui la dependència, les ganes de fumar no són eternes.
- Les teràpies substitutives de la nicotina poden ajudar a alleujar els símptomes. Es recomana consultar un professional de la salut.
- Alguns fumadors poden engreixar-se una mica, mai no més de 2 kg. Si s'evita picar entre hores, no abusar de les laminadures, fer exercici i una dieta variada, no s'engreixarà.
- En deixar de fumar, es guanya agilitat i salut, en general. La pell, cansada i envellida pel fum, tornarà a l'equilibri d'edat que realment té. L'aparell respiratori, el cardiovascular i el sistema nerviós podran tornar a la normalitat i millorar llur funcionament. Es tindrà menys risc de càncer de pulmó, infart de miocardi i bronquitis crònica. Es gaudirà de nou del gust del menjar i del perfum de les flors. Es respectarà el dret dels altres a l'aire pur i es tindrà la satisfacció d'haver recuperat la direcció de la pròpia vida que fins llavors depenia del tabac.
- A més de guanyar salut, deixar de fumar representa un estalvi de diners. Es pot fer el càlcul.

## SABÍEU QUE....

### Sabíeu que...

- Hi ha algunes falses creences sobre el tabac per cargolar que han estat desmuntades pels científics?
  - El tabac per cargolar és menys perjudicial que el tabac manufacturat. És FALS. Tot i que les cigarretes fetes a mà acostumen a tenir menys quantitat de tabac que les manufacturades, hi ha proves que indiquen que les persones que en fumen consumeixen dosis superiors de nicotina, quitrans i monòxid de carboni, bé perquè el tabac per cargolar en conté més o bé perquè es fan pipades més intenses o més freqüents.
  - El tabac per cargolar és més natural que el tabac manufacturat. És FALS. S'ha observat que el tabac per cargolar conté més additius que les cigarretes manufacturades. Els additius són les substàncies que la indústria tabaquera afegeix al tabac per fer-lo més atractiu.
  - Amb el tabac per cargolar es fuma menys i se sap el que es fuma. És FALS. Els consumidors de cigarretes fetes a mà fan pipades més intenses, més perllongades i més freqüents que els que fumen cigarretes manufacturades. D'altra banda, els fabricants de tabac per cargolar no estan obligats a indicar els continguts de nicotina i quitrans que conté.
  - Deixar de fumar costarà menys esforç si es fuma tabac per cargolar. És FALS. Les persones que fumen cigarretes fetes a mà tenen menys intenció de deixar el tabac i fan menys intents per aconseguir-ho.
  - El consum de tabac per cargolar és minoritari. És FALS. Les vendes de tabac per cargolar han augmentat extraordinàriament, tant a Catalunya (un 35% entre el 2001 i el 2014) com al conjunt de l'Estat (un 45% en el mateix període). Segons l'Enquesta de salut de Catalunya (ESCA), el percentatge de fumadors diaris i ocasionals de cigarretes fetes a mà va augmentar un 20,7% entre el 2006 i el 2014, mentre que el de consumidors de cigarrets amb filtre va disminuir un 13,6% en el mateix període.

### Més informació

- La concentració d'alguns elements tòxics de la pol·lució de la ciutat és 400 vegades inferior a la concentració de contaminants que es desprenen del fum del tabac.
- No és tan important el nombre de cigarretes que es fumen sinó el temps que fa que es fuma. Els beneficis de deixar de fumar només s'obtenen quan el consum de tabac s'abandona totalment.
- Les cigarretes *light* són igual de perilloses perquè contenen molts dels components nocius dels de les cigarretes normals.
- Alguns persones fumadores s'engreixen entre dos i tres quilos, però això és poca cosa a canvi del que guanyen en salut.
- Seguir una dieta equilibrada, evitar els aperitius i les lllaminadures, no picar entre hores i fer exercici regularment, ajuda a oblidar-se del tabac d'una forma saludable i a controlar el pes.

## ON ADREÇAR-VOS

### On puc trobar ajuda per deixar de fumar?

#### Recursos presencials

Hi ha evidència que l'ajuda personalitzada i presencial per part d'un professional de la salut incrementa les probabilitats d'èxit en el procés de deixar de fumar. Tot i així, s'ofereixen recursos a distància que també han mostrat la seva efectivitat.

- Demaneu visita al vostre centre de salut, on us podran assessorar sobre el procés de deixar de fumar i prescriure-us tractament farmacològic si ho consideren adient (programa "[Atenció primària sense fum](#)").
- Cerqueu informació i ajuda a la farmàcia; hi ha una [xarxa de farmàcies sense fum](#), en les quals els professionals farmacèutics també us proporcionaran assessorament.
- Si ingresseu en un centre hospitalari, és possible que us ofereixin ajuda per superar l'abstinència durant l'estada i per deixar de fumar. ([Xarxa Catalana d'Hospitals sense fum](#)).
- Si esteu en actiu, la vostra empresa ha de tenir un servei de prevenció propi o ha de tenir contractat un servei de prevenció aliè. En qualsevol cas, us hi podeu adreçar, ja que una de les funcions dels serveis de prevenció de riscos laborals és la promoció de la salut dels treballadors, cosa que inclou l'ajuda per deixar de fumar.
- Finalment, hi ha una sèrie de [centres de referència en deshabitació tabàquica](#), als quals es poden derivar persones fumadores que requereixen tractaments especialitzats des d'altres àmbits del sistema sanitari.

#### Recursos a distància

- Poseu-vos en contacte amb **CatSalut Respon** trucant al telèfon **061** línia telefònica per ajudar a deixar de fumar. Poden ajudar-vos a rebre un tractament personalitzat per deixar de fumar, resoldre dubtes amb relació al tabac, i també recomanar-vos un centre assistencial proper. Funciona les 24 hores del dia, els 365 dies de l'any i cobreix tot el territori de Catalunya.

## ENLLAÇOS D'INTERÈS

- [Aplicació de la nova Llei del tabac](#)
- [Classe sense fum, programa per a 1er i 2on d'ESO](#)
- [Centres de referència de tabaquisme](#) [PDF, 74,92 KB ]
- [El tabac, a la web del Col·legi de Farmacèutics de Barcelona](#)
- [Programa Quequicom: Fumar, matar a distància](#)
- [Xarxa catalana d'hospitals sense fum](#)
- [Xarxa de centres d'atenció primària sense fum](#)
- [Web de l'Organització Mundial de la Salut contra el tabac](#)
- [Els fàrmacs que ens ajuden a deixar de fumar - Canal Medicaments i Farmàcia](#)