

QUÈ ÉS EL TABAC?

El fum procedent de la combustió del tabac (cigarrets, puros, pipes) està compost per unes 4.000 substàncies diferents, 69 d'elles altament tòxiques i cancerígenes.



El tabac és responsable d'aproximadament 54.000 morts anuals a Espanya, la qual cosa equival a 5 avions airbus al mes. De totes elles 8.673 corresponen a Catalunya. Això vol dir que al llarg d'un dia moren 23 persones per causa del tabac a Catalunya. La barbaritat d'una per hora. S'està produint un canvi important en els darrers anys: el tabac està deixant d'estar de moda. No obstant això, a pesar d'aquest canvi, un 30% de la població més gran de 16 anys fuma.

QUINS SÓN ELS SEUS MITES?

- ▶ **Hi ha moltes coses pitjors que el tabac.** El tabac és la primera causa de mort evitable als països industrialitzats (aproximadament un de cada dos fumadors mor per malalties relacionades amb el tabac).
- ▶ **Fumar poc en una dona embarassada no perjudica el fetus.** Sempre que es fuma es produeixen alteracions en el fetus, ja que els components del tabac travessen la barrera placentària.
- ▶ **Es passa molt malament en el moment en què es deixa de fumar, és pitjor el remei que la malaltia.** De vegades no es façil deixar-ho, però són tants els beneficis que val la pena l'esforç. A més, existeixen mètodes eficaços que en faciliten l'abandonament.
- ▶ **Fumar en pipa, tabac d'embolicar o purs és menys perjudicial.** Qualsevol tabac afecta per igual el consumidor.
- ▶ **Els cigarrets baixos en nicotina no perjudiquen.** Els cigarrets baixos en nicotina i quitrà tenen la resta de components iguals que els cigarrets convencionals, i també són cancerígens.
- ▶ **Perquè vaig a privar-me de fumar si la contaminació ambiental és molt més perjudicial que el fum del cigarret.** El tabac és el causant del 30% de tots el càncers diagnosticats, enfront a un 2% produït per la contaminació ambiental.
- ▶ **Jo no depenc del tabac, puc deixar de fumar quan vulgui: JO MANO.** Això sol ser una excusa per continuar fumant. Tot fumador té una dependència física i psicològica, tot i fumar poc.
- ▶ **El tabac no és una droga: NO SÓC UN ADDICTE.** Una droga es defineix com aquella substància que provoca addicció física i psicològica, la seva retirada produeix síndrome d'abstinència i el consumidor mai en controla el consum. El tabac compleix tots els requisits.
- ▶ **Només les persones que han patit un bon ensurt o aquelles amb molta força de voluntat poden aconseguir deixar de fumar.** Qualsevol persona pot deixar de fumar. El més important no és la força de voluntat, sinó prendre la decisió, tenir clar l'objectiu i posar en marxa les estratègies per aconseguir-ho.

BASES DE L'ADDICCIÓ AL TABAC



CIGARRETS



EMBOLICATS
MANUALMENT



PURS



PIPA

**TOTES LES FORMES
DE CONSUM DE TABAC
CREEN ADDICCIÓ**



COMPONENTS DE L'ADDICCIÓ
AL TABAC

**FUMAR GENERA UNA
NECESSITAT FÍSICA A
LA NICOTINA.**

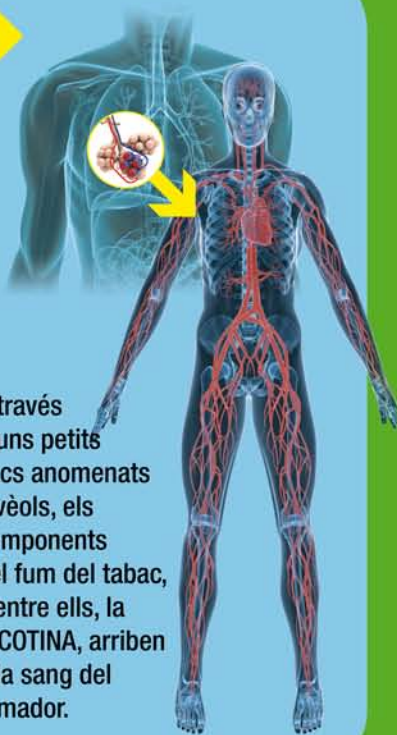
Cada cop al meu
cos em demana
més nicotina per
tenir el mateix
efecte (fenomen de
tolerància)

**LA DEPENDÈNCIA DEL
TABAC NO ÉS SOLS
FÍSICA SINÓ TAMBÉ
PSICOLÒGICA
I SOCIAL.**

**EN DEIXAR DE FUMAR,
L'ABSTINÈNCIA
AL TABAC AFECTA
A NIVELL FÍSIC I
CONDUCTUAL (CAL
TRACTAR AMB DUES).**



1 En inhalar el fum del
tabac, aquest penetra als
pulmons.



2 A través
d'uns petits
sacs anomenats
alvèols, els
components
del fum del tabac,
i, entre ells, la
NICOTINA, arriben
a la sang del
fumador.



3 En aproximadament
10 segons la sang
transporta la NICOTINA
fins al cervell.

EFFECTES POSITIUS DE DEIXAR DE FUMAR

L'abandonament del tabac comporta una sèrie de canvis, tant personalment com socialment, entre els quals destaquen:

- Disminució del risc de patir malalties (com per exemple cardiovasculars, respiratòries i canceroses).
- Augment de l'agilitat física i del rendiment a l'esport per un increment de la capacitat respiratòria.
- Millora de l'oxigenació dels teixits i òrgans corporals: augment de l'elasticitat de la pell, menor aparició d'arrugues.
- Recuperació del sentit del gust i de l'olfacte perduts.
- Disminució de l'halitosi (mal alè).
- Disminució del color groguenc de les dents i dels dits.

A MÉS

L'exfumador té la satisfacció d'haver aconseguit l'objectiu que es va proposar, trenca la dependència al tabac, amb la qual cosa la seva autoestima augmenta.

La persona que deixa de fumar es converteix en un model adequat de comportament en el seu cercle social i familiar.

TAMBÉ S'ESTALVIA DINERS!

PER QUÈ CAL DEIXAR DE FUMAR?

- **15 dies:**
Millora el gust, l'olfacte, l'aspecte físic de la pell i els cabells. Desapareix l'halitosi. Es normalitza la tensió arterial.
- **1 mes:**
Millora l'activitat sexual.
- **3 mesos:**
La funció pulmonar comença a millorar: menys tos, congestió dels sinus, fatiga i menys disnea.
- **1 any:**
El risc de malalties del cor es redueix en un 50%.
- **5 anys:**
El risc d'infart cerebral torna al nivell de les persones que no han fumat mai als 5 anys de deixar-ho.
- **10 anys:**
Risc de càncer de pulmó entre 30% i un 50% menor que el de la gent que continua fumant.
- **15 anys:**
Risc de malaltia cardiovascular i càncer similar als que mai no han fumat.

BENEFICIS EN DEIXAR DE FUMAR

PERQUÈ NECESSITEM UNA REGULACIÓ DEL CONSUM DEL TABAC EN ESPAIS TANCATS?

Llei 28/2005, del 26 de desembre de 2005

El fumador passiu és aquella persona no fumadora exposada de forma INVOLUNTÀRIA al fum del tabac- i els seus productes - mitjançant la mateixa exposició ambiental.

1992:

L'US Environmental Protection Agency classifica el fum provinent de fumadors com a cancerígen humà i conclou que ser fumador passiu causa càncer.

1997:

L'Australian National Health and Medical Research Council Report conclou que el tabaquisme passiu produeix malalties respiratòries en nens i càncer de pulmó en adults.

1999:

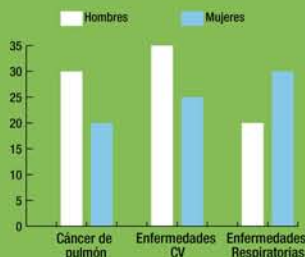
La consultora experta de l'Organització Mundial de la Salut Tabaquisme Ambiental i la Salut Infantil conclou que el tabaquisme passiu causa malalties respiratòries i infeccions d'oida, i redueix el desenvolupament de la funció respiratòria.

2002:

La Agencia Internacional para la Investigación del Cáncer de la OMS identifica el tabaquismo pasivo como la causa del cáncer de pulmón y clasifica "la exposición al aire contaminado por el humo del tabaco" como un cancerígeno humano.

Malalties relacionades amb l'exposició ambiental al tabac:

- Càncer de pulmó
- Malalties cardiovasculars
- Malalties respiratòries
- Empitjorament de l'asma



El fum ambiental del tabac està constituït per:



Corrent principal:
És el fum exhalat pel fumador (15% del fum)



Corrent secundari:
És el fum generat en consumir-se el cigarret (85% del fum)

Que porta el fum ambiental:

Amoniac, Benzopirens, M de carboni Benzè, Nicotina, Arsènic, Toluè, Poloni 210

Tabaquisme passiu i malalties infantils:



- Mort sobtada del lactant
- Malalties respiratòries agudes
- Asma i empitjorament dels símptomes
- Símptomes respiratoris crònics
- Reducció de la funció pulmonar
- Malalties de l'oida (agudes i cròniques)
- Irritació

Efectes del tabac sobre la dona embarassada:

- El cigarret interfereix amb la funció normal de la placenta, de manera que en disminueix fins a un 38 % la quantitat de sang que hi passa a través.
- El fetus es veu privat de nutrients i d'oxigen. Les mares que fumen durant l'embaràs presenten més possibilitats de:

Avortament espontani
Nadó amb un menor pes

Trencament prematur de membranes
Nadó prematur

- La nicotina interfereix en el desenvolupament del fetus, especialment en el sistema nerviós central.
- Si la mare fuma durant l'embaràs, el fill té concentracions de nicotina majors que la seva pròpia mare, per tant tot i fumar pocs cigarrets diaris poden exposar el fetus a elevades concentracions de nicotina.

Tabaquisme passiu i malalties en l'edat adulta:

A Espanya moren a l'any al voltant de 1.288 fumadors passius. Aquestes defuncions pujarien a 2.870 si es consideressin les zones d'oci com a espais d'exposició.

Sabies que.....?

- Un fumador passiu només pel fet d'estar en un ambient contaminat pot arribar a fumar més que un fumador comú.
- Als ambients tancats on hi ha molta gent que fuma, es troben concentracions de nicotina de 3 a 5,2 mg per metro cúbic d'aire. En aquest ambient el no fumador inhala en una hora el equivalent a un cigarret
- El 85% del fum dels cigarrets es produeix entre calada i calada: la combustió a baixa temperatura d'un cigarret encès en un cendrer o entre els dits d'un fumador produeix fins i tot més substàncies tòxiques que les que inhala o exhala el propi fumador.
- El risc de patir una malaltia cardíaca augmenta en un 25% en aquelles persones exposades al tabaquisme passiu.
- El risc que té el no fumador exposat el fum del tabac de patir càncer de pulmó s'incrementa en un 20-30%.
- El nombre de morts per tabaquisme a casa és 10 vegades superior a les que produeixen per inhalació de fum a la feina i afecten tant adults com nens.

VULL DEIXAR DE FUMAR I NECESSITO AJUDA

ENHORABONA ACABES DE FER EL PAS MÉS DIFÍCIL: PRENDRE LA DECISIÓ!

A partir d'aquí el camí no ha de ser dur si tens en compte la quantitat de recursos que existeixen. Des d'informació bàsica sobre passos que es poden seguir fins a recursos assistencials que t'ofereixen teràpies de deshabitació.

GRATUÏTS:

dejardefumar@aecc.es

Servei d'assessorament i ajuda per deixar de fumar a través de correu electrònic atès per psicòlegs i metges de la aecc.

Programa terapèutic per deixar de fumar de l'aecc.

L'aecc ofereix de manera gratuïta als fumadors la possibilitat de participar en grups de deshabitació tabaquica. Tel. 93.200.20.99

Guia per deixar de fumar de l'aecc.

Guia de l'aecc que ofereix informació sobre aspectes del tabac i tècniques específiques per deixar de fumar. barcelona@aecc.es

www.loestoydejando.org

L'aecc posa a disposició dels joves informació sobre l'addició al tabac.

www.gencat.cat/salut/depsalut/html/ca/dir469/index.html

Guia pràctica per deixar de fumar. Per al meu futur fill des d'avui mateix, respiro salut. Llista completa de centres de deshabitació tabaquica de Catalunya.

www.tabaquisme.cat

Unitat de tractament del tabaquisme de l'Hospital Universitari de Bellvitge.

<http://es-es.help-eu.com/pages/index-5.html>

HELP Per una vida sense tabac: Programa de la Unió Europea. Web amb informació sobre el tabac i recursos en castellà.

ALTRES PROCEDIMENTS:

Tel. 900 100 036

Infocàncer

Tel. 932 607 557

Línia d'informació de la Unitat de Tabaquisme de l'Hospital Universitari de Bellvitge. Atesa de dilluns a divendres de 9 a 14.

Tel. 902 111 444

Sanitat Respon: 24 hores

Organitza:



Junta de Barcelona
Agrupació Catalana Contra el Càncer
Nou edifici
Plaça Àngel, 14 baix
08002 Barcelona
Tel. 932 200 200
Oficina
C/Plaça Àngel, 14 baix E.7
08002 Barcelona
Tel. 932 200 200

www.tabaquisme.org

Amb la col·laboració de:



Amb el suport de:

