

→ SALUT. FUNDACIÓ SALUT EMPORDÀ

Fumar és perjudicial, per a la teva salut i per a la del medi ambient

- El tabaquisme és la primera causa de pèrdua de salut i de mortalitat prematura i evitable
- Una burilla de cigarreta pot contaminar fins a 50 litres d'aigua dolça i 10 litres d'aigua salada

Redacció | FIGUERES

■ El tabac és una droga legal però també és una substància molt addictiva que té efectes estimulants sobre el sistema nerviós central de la persona fumadora i que comportamolts riscos per a la salut. En el tabaquisme hi intervenen factors de comportament, psicològics, socials i farmacològics.

«Deixar de fumar és probablement el més important que un fumador pot fer per millorar la seva salut», remarquen Carles Sabadell i Montse Adell, metge i infermera del Servei de Pneumologia de l'Hospital de Figueres. «Penseu que una persona fumadora perd entre 20 i 25 anys de vida respecte a una altra que no fuma», expliquen, «perquè el fum del tabac té més de quatre mil components i almenys 43 són carcinògens. Conté quitrà, nicotina, cianur, arsènic i substàncies radioactives com el poloni 210. Aquestes substàncies també converteixen les burilles de cigarreta en un dels residus més contaminants per al medi ambient, especialment de l'aigua. Una de sola pot contaminar fins a 50 litres d'aigua dolça i 10 litres d'aigua salada».

Per al contrari, ambdós professionals afegeixen que «han aparegut altres maneres de fumar com són el tabac sense combustió i per cargolar, les cigarretes electròniques o les pipes d'aigua. I totes són perjudicials per a la salut de les persones i del planeta». És per això que «el tabaquisme 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», conclouen Sabadell i Adell.

ELS RISCOS DE FUMAR

Depenen de diversos factors: el nombre de cigarretes, la profunditat de la calada, el temps de retenció del fum, els anys de consum, etc. Però resumits són:

- ◆ Disminueix la capacitat pulmonar i provoca malalties respiratòries.
- ◆ El fumador té més risc de patir infeccions respiratòries i li és més difícil guarir-se'n.
- ◆ Augmenta 12 vegades el risc de tenir càncer de pulmó i és

un factor de risc pel que fa a l'aparició d'altres càncers com el de bufeta o laringe.

- ◆ És un factor de risc cardiovascular de primer ordre i es duplica la probabilitat de tenir un infart de miocardi.
- ◆ Provoca una debilitat del sistema immunitari i augmenta el risc de patir malalties que poden causar la mort.
- ◆ Té uns riscos particulars en les dones, especialment durant la gestació i l'alletament. Produeix complicacions durant l'embaràs i trastorns en el desenvolupament del fetus i/o del nadó.

EL FUMADOR PASSIU

- ◆ Els adults que han estat fumadors passius durant anys tenen el doble de possibilitats de patir un càncer de pulmó.

Sabies que les burilles de cigarreta...

- 1 Triguen 25 anys a degradar-se. L'únic que podem fer per reduir el seu impacte ambiental és limitar-ne el consum.
- 2 No es poden reciclar perquè a dia d'avui encara no hi ha la tecnologia necessària per fer-ho.
- 3 Sumen més de 32.500 milions de filtres al llarg de l'any a l'Estat espanyol. A tot el món, la xifra és de 5 bilions.
- 4 Són el residu més comú del medi marí, on hi van a parar arrossegades per les aigües de clavegueram, pluja o residu, o perquè traspassen els filtres de les depuradores.
- 5 Són una amenaça per a la flora i la fauna marines: els peixos i altres animals aquàtics les confonen amb menjar i les ingereixen.
- 6 Contenen metalls que, dispersats en l'aigua, provoquen la mort de peixos, mol·luscs, rèptils i aus, a més de ser un risc per a les persones que consumeixen peix contaminat i productes agrícoles regats amb aigua contaminada.
- 7 Mal apagades o enceses són responsables de molts dels incendis provocats en el medi natural.
- 8 Són les causants de molts dels incendis que es produeixen en l'àmbit domèstic.

- ◆ Pot agreujar el curs de la malaltia en pacients amb problemes respiratoris i cardíacs.
- ◆ 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 l'oïda mitjana.

ELS BENEFICIS DE DEIXAR DE FUMAR

- ◆ Reducció del risc de contractar malalties associades al tabac.

- ◆ Millora de la salut dels que us envolten.
- ◆ Estalvi en despeses inútils.
- ◆ Reducció del ronc i superació més fàcil de refredats.
- ◆ Millora del gust del menjar i l'olfacte.
- ◆ Millora de l'alè i la salut de les dents i les genives.
- ◆ Reducció de l'envelliment prematur de la pell.
- ◆ Millora de la capacitat d'esforç.
- ◆ Augment de la fertilitat i reducció del risc de disfunció erèctil.