

→ SALUT. FUNDACIÓ SALUT EMPORDÀ

Ara més que mai, fumar és dolent

El 31 de maig se celebra el Dia Mundial sense Tabac, marcat enguany pel coronavirus. Segons l'evidència científica, el risc d'ingressar a la UCI per la Covid-19 és del doble en persones fumadores

Redacció | FIGUERES

■ Aquests dies se celebra la XXI Setmana Sense Fum, que acaba el 31 de maig amb el Dia Mundial sense Tabac. L'objectiu de la iniciativa 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 de residus del tabac.

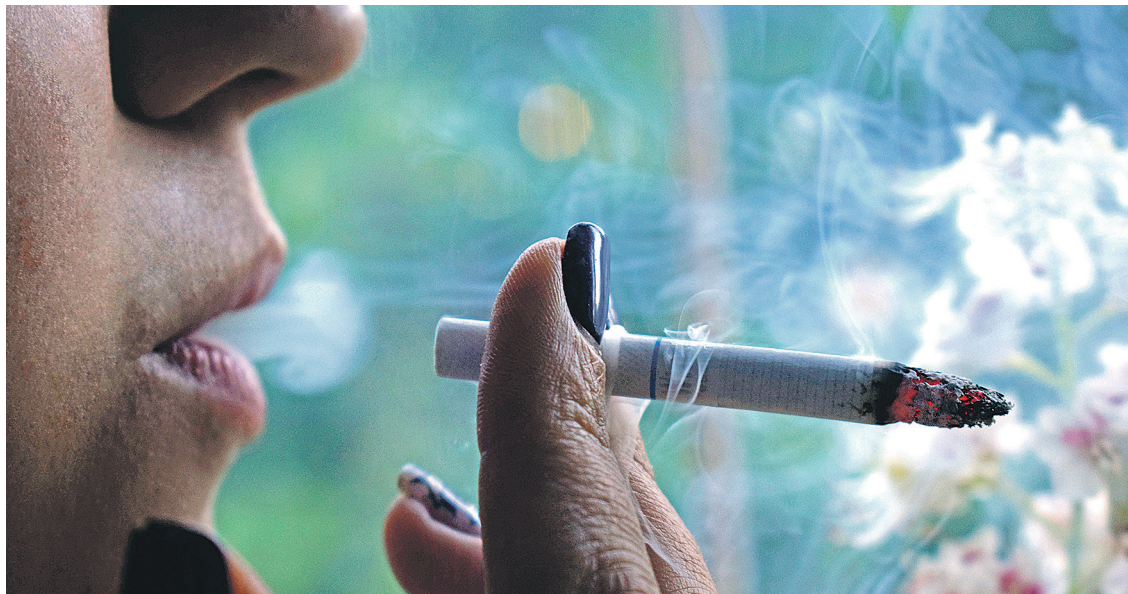
Aquest any la campanya pren més importància que mai per la pandèmia del coronavirus. Tal com alerten els professionals del servei de Pneumologia de l'hospital de Figueres, si fumar és dolent, fumar amb la Covid-19 és encara pitjor. I és que s'ha observat que hi ha tres col·lectius en què aquesta malaltia té més incidència: homes, persones grans i fumadors.

ELS ESTUDIS

Malgrat que la Covid-19 és una malaltia nova, s'han identificat cinc estudis en els quals es tenia informació sobre el consum de tabac entre els afectats. I mostren que, encara que les dades disponibles són limitades, fumar empitjora l'evolució de la malaltia i augmenta el risc de mortalitat.

A més, sí que hi ha informació de la resposta dels fumadors pel que fa a la grip o a anteriors pandèmies, com el MERS-CoV. En el primer cas s'ha vist que aquest col·lectiu és dues vegades més propens que el no fumador a contagiar-se de la grip i a desenvolupar símptomes més greus. I en el segon cas la persona que consumia tabac tenia més possibilitats de morir per MERS-CoV que la resta de la població.

L'equip de Pneumologia de l'hospital de Figueres reconeix



que els estudis fets fins ara tenen limitacions metodològiques que no permeten afirmar amb rotunditat que les persones

que fumen tinguin un major risc d'infectar-se de coronavirus, però adverteixen que és evident que abandonar el tabac sempre

redueix conductes de risc. Per exemple, se sap que deixar de fumar ajuda al control de malalties cardiovasculars i respiratòries, que són factors de risc per la Covid-19.

TABAC I COVID-19

1. Segons l'evidència científica, el risc de major gravetat o d'ingressar a l'UCI a causa de la Covid-19 és del doble en persones fumadores que en no fumadores.

2. Les persones fumadores i exfumadores tenen més risc d'infeccions respiratòries i tòxiques produïdes per bacteris i virus, per la qual cosa el tabac podria ajudar en la progressió d'aquesta malaltia.

3. El consum de tabac disminueix les defenses de l'aparell respiratori i debilita el sistema immunitari de la persona, per això pot empitjorar el pronòstic en aquest tipus de pacients.

4. Les infeccions per virus de la família dels coronavirus són més freqüents en fumadors que en no fumadors.

5. Els fumadors produeixen més quantitat d'una proteïna que afavoreix l'entrada del virus a l'interior de la cèl·lula de l'aparell respiratori.

6. Alguns fumadors tenen una malaltia pulmonar prèvia o la capacitat pulmonar reduïda, la qual cosa pot agreujar la infecció respiratòria provocada pel coronavirus.

7. L'acte de fumar comporta treure's la mascareta i acostar els dits a la cara, cosa que podria facilitar la transmissió del virus de la mà a la boca.

TABAC I CONFINAMENT

És per tot això que, un cop més, la recomanació que fan els professionals de Pneumologia és senzilla: als que no consumeixen tabac, que no comencin. I els que són fumadors, que ho deixin al més aviat possible.

L'Agència de Salut Pública de Catalunya, el Programa d'Atenció Primària sense Fum i la Xarxa Catalana d'Hospitals sense Fum han posat en marxa una iniciativa per ajudar a deixar de fumar de forma virtual en període de confinament. Us poden ajudar a través de l'adreça electrònica deixardefumar@papsf.cat. Si us hi poseu en contacte, un professional sanitari expert en tractament del tabaquisme us donarà resposta en un termini màxim de 48 hores. ■

Polèmica per un estudi sobre nicotina i Covid-19

Fa unes setmanes, va sortir als mitjans de comunicació un estudi fet per especialistes del principal hospital de París, La Pitié-Salpêtrière, que afirmava que la nicotina podia tenir un efecte preventiu en el contagi o l'evolució de la Covid-19. Ràpidament, la Societat Espanyola d'Epidemiologia (SEE) es va pronunciar sobre aquesta publicació i va dir que aquestes afirmacions no estaven acreditades i no tenien una evidència científica sòlida. A més, la SEE considera que és fonamental evitar el consum de tabac en totes les seves formes si es vol combatre l'epidèmia del coronavirus.

D'altra banda, com adverteix el Dr. Joan B. Soriano, metge epidemiòleg del servei de Pneumologia de l'Hospital Universitari de la Princesa de Madrid, hem d'estar alerta amb les informacions que apareixen als mitjans sobre el tabac perquè moltes tenen interès a eliminar aspectes científics del debat per generar dubtes i confusió entre la població. I, a més, tal com lamenta la Dra. Carmen Cabezas, sots-directora general de promoció de la Salut de l'Agència de Salut Pública del Departament de Salut, aquest estudi sobre nicotina i coronavirus ha estat l'excusa perfecta perquè moltes persones que fumen continuïn fumant.

Accions divulgatives contra la violència masclista

El Dipsalut, l'Organisme de Salut Pública de la Diputació de Girona, s'ha sumat a les campanyes endegades des de diferents administracions públiques i entitats per continuar combatent la violència masclista durant el confinament i per implicar tota la ciutadania en la lluita contra aquesta xacra.

Posem a disposició dels ajuntaments gironins materials divulgatius com cartells amb els telèfons d'atenció a les víctimes i per a la denúncia de casos que han habilitat les diferents administracions. També

s'ha elaborat documentació específica per a les policies locals, amb les recomanacions a seguir davant la sospita o certesa d'un cas de violència masclista.

Cal recordar que un dels impactes del confinament arran de l'actual pandèmia ha estat l'augment d'aquest tipus de violència, degut a què moltes dones i els seus fills i filles es veuen obligades a estar tancades tot el dia amb l'agressor. Aquesta situació d'aïllament també els dificulta contactar amb persones de l'exterior que puguin ajudar-les i accedir als

telèfons d'atenció.

Per posar-hi remei, es demana la implicació de tota la ciutadania tant per denunciar casos o possibles casos de violència masclista, com per posar en contacte les víctimes amb els serveis d'atenció. Una de les accions dutes a terme en aquest sentit és la campanya perquè els establiments comercials puguin encarregar-se d'activar els serveis de suport a les víctimes per a aquelles dones que no troben la forma de fer-ho sense que el seu agressor se n'adoni.

Els telèfons a la vostra disposició són:

- Si s'està produint una agressió en aquell moment (o se'n té sospita): **112**

- Per atenció a les víctimes i per assessorament relacionat amb qualsevol forma de violència masclista:

900 900 120 / 671 778 540

900900120@gencat.cat

- Si teniu sospita o certesa que alguna veïna o clienta del vostre establiment i/o els seus fills poden estar patint aquest tipus de violència: **900 900 120**