

→ SALUT. FUNDACIÓ SALUT EMPORDÀ

# Propòsit d'any nou: deixar de fumar

El tabaquisme és la primera causa de pèrdua de salut i de mortalitat prematura i evitable. Una persona fumadora perd entre 20 i 25 anys de vida

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 comporta molts 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 fumi», 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. A més, la nicotina produeix dependència, responsable de l'addicció al tabac».

Carles Sabadell i Montse Adell afegeixen que «darrerament 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». 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 els dos professionals de la salut.

## ELS RISCOS DE FUMAR

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

1. Disminueix la capacitat pulmonar i provoca malalties respiratòries.
2. El fumador té més risc de patir infeccions respiratòries i li és més difícil guarir-se'n.
3. 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.
4. És un factor de risc cardiovascular de primer ordre i es duplica la probabilitat de tenir un infart de miocardi.

5. Provoca una debilitat del sistema immunitari i augmenta el risc de patir malalties que poden causar la mort.

6. Té uns riscos particulars en les dones, especialment durant la gestació i l'al·lactament. 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.

◆ 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

◆ Redueix el risc de contraure malalties associades al tabac.

◆ Millora la salut dels que us envolten.

◆ Estalviareu en despeses inútils.

◆ Reduireu el ronc i superareu els refredats més fàcilment.

◆ Millorareu el gust del menjar i l'olfacte.

◆ Millorareu l'alè, les dents i les genives.

◆ Reduireu l'envelliment prematur de la pell.

◆ Millorareu la capacitat d'esforç.

◆ Augmentareu la fertilitat i reduireu el risc de disfunció erèctil.



## Com deixar de fumar?

→ Si voleu deixar de fumar, heu de saber que nombrosos estudis científics han demostrat que l'ajuda personalitzada d'un professional de la salut incrementa les possibilitats d'èxit. Alguns consells:

- ◆ Mentalitzeu-vos. La simptomatologia d'abstinència dura normalment algunes setmanes i després disminueix progressivament.
- ◆ Fixeu un dia per deixar-ho i compliu-ho.
- ◆ Ho heu de deixar totalment i de cop.
- ◆ Modereu al màxim el consum d'alcohol i excitants, com ara cafè o te.
- ◆ Mengeu aliments rics en vitamina B, com el pa o l'arròs integral.
- ◆ Feu exercici regularment.
- ◆ Canvieu la rutina i ompliu les petites estones de lleure amb alguna afició.
- ◆ Apreneu a relaxar-vos.
- ◆ Demaneu ajuda al vostre centre d'atenció primària per si cal tractament farmacològic.



C. Pere III, 41 - 17600 Figueres  
972 50 36 50 - Urgències 24 h



## PODOLOGIA

Informació / demanar hora:  
repcio@clnicasantacreu.com  
972 50 36 50 - clinicasantacreu.com