

→ SALUT. FUNDACIÓ SALUT EMPORDÀ

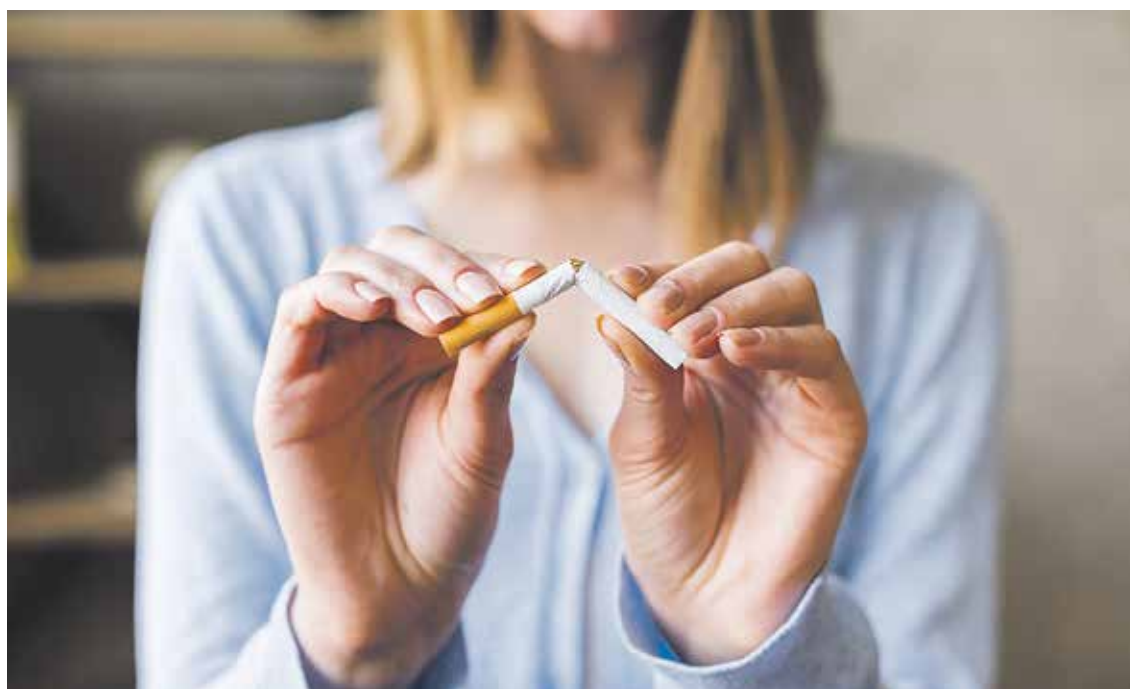
Propòsit d'any nou: deixar de fumar

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 del 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». 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 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 els següents:

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'alletament. Produïx 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

1. Redueix el risc de contraure malalties associades al tabac.
2. Millora la salut dels que us envolten.
3. Estalviareu en despeses inútils.
4. Reduireu el ronci i superareu els refredats més fàcilment.
5. Millorareu el gust del menjar i l'olfacte.
6. Millorareu l'alè, les dents i les genives.
7. Reduireu l'envelliment prematur de la pell.
8. Millorareu la capacitat d'esforç.
9. Augmentareu la fertilitat i reduireu el risc de disfunció erètil.

→ 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.



Participa a les sessions d'exercici als Parcs i a les Xarxes

Impulsem la teua salut

www.dipsalut.cat

Dipsalut
Organisme de Salut Pública
de la Diputació de Girona

