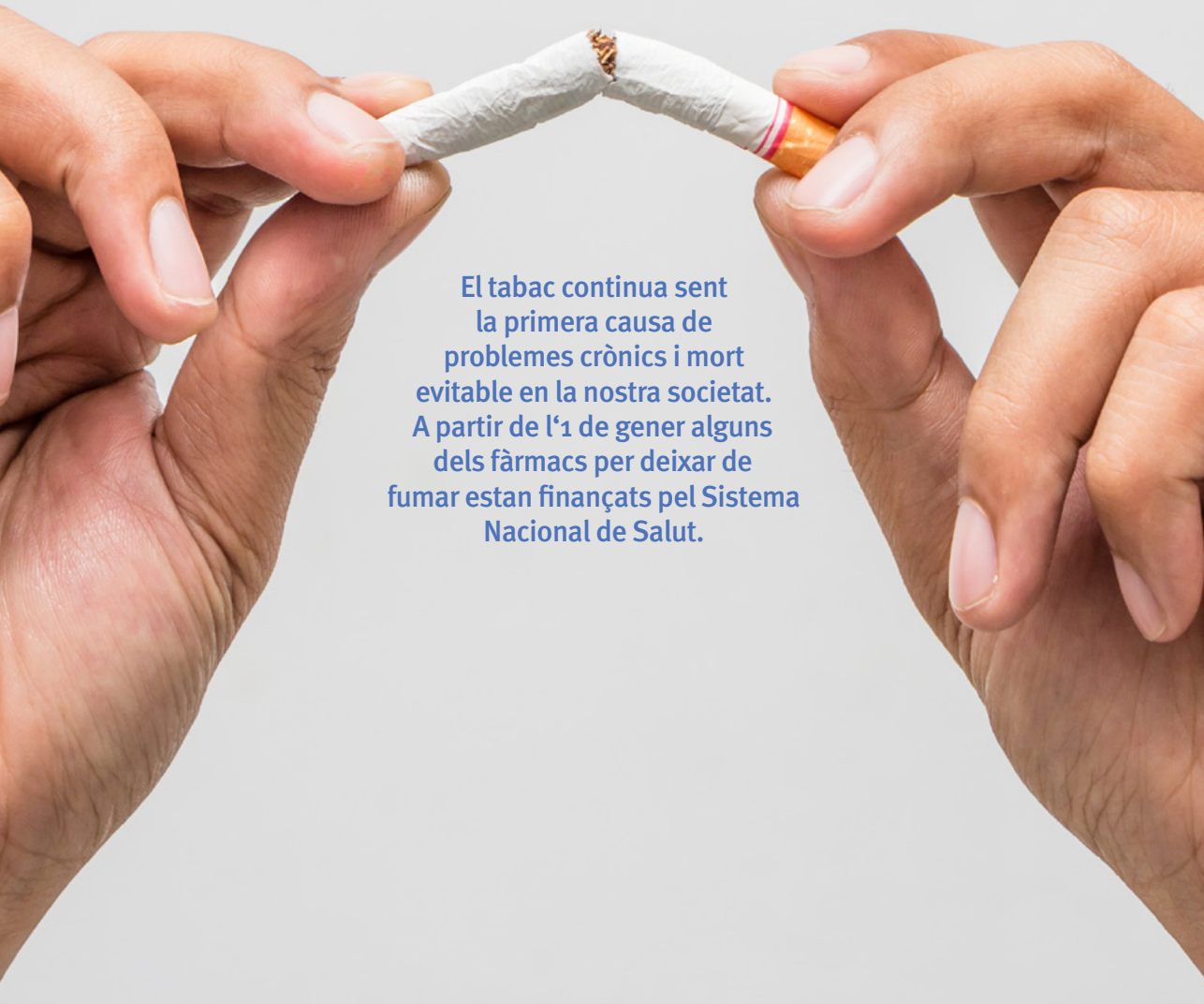


Tabaquisme. Podem ajudar-vos a deixar de fumar

A close-up photograph of two hands holding a cigarette that has been broken in half. The hands are positioned on either side of the cigarette, with the fingers gripping the white paper. The cigarette is bent at the break point, and the orange filter is visible on the right side. The background is a plain, light color.

El tabac continua sent
la primera causa de
problemes crònics i mort
evitable en la nostra societat.
A partir de l'1 de gener alguns
dels fàrmacs per deixar de
fumar estan finançats pel Sistema
Nacional de Salut.

Dany a la salut

La relació entre el consum de tabac i malaltia crònica i mortal està àmpliament demostrada:

- Fumar provoca càncer de pulmó, cavitat oral (llavi, boca, faringe), laringe, esòfag, pàncrees, bufeta urinària, ronyó i coll uterí.
- Augmenta el risc de patir problemes cardiovasculars (infart de cor, ictus i amputacions de cames). Fumar i prendre anticonceptius incrementa el risc de trombosi (taponament) venosa.
- És la principal causa de bronquitis crònica (ofec i tos crònica, i necessitat d'inhaladors).
- Afavoreix l'aparició d'osteoporosi (ossos amb risc de fractura).
- Envelleix prematurament la pell i provoca patologia dental.
- El tabaquisme passiu (inhalar el fum ambiental) incrementa tots aquests riscos en no fumadors.
- Deixar de fumar és el més important que podem fer per la nostra salut actual i futura.



Qui et pot ajudar a deixar de fumar en el CAP?

- El personal sanitari de la teva consulta habitual.
- El personal sanitari de la consulta especialitzada de tabaquisme.



Dr. Lluís Parra
Metge de família
CAP Vallcarca-Sant Gervasi
@aprimariavsg

Tractaments per deixar de fumar

Els fàrmacs finançats des de l'1 de gener són:

- **Vareniclina** (Champix): redueix el desig de fumar i els símptomes, equilibrant els efectes de la falta de nicotina. El tractament es manté 12 setmanes. Es pot combinar amb Teràpia Substitutiva amb Nicotina (TSN).
- **Bupropió** (Zyntabac): disminueix les ganes de fumar i els símptomes associats a la dependència de la nicotina. Es recomana iniciar el tractament 1 setmana abans per garantir l'eficàcia del medicament en el moment de deixar de fumar.

Diversos estudis demostren que un abordatge amb teràpia combinada de TSN és igual d'efectiu que l'ús de vareniclina. Per tant, en la majoria de casos es recomana tant la



TSN combinada (pegat + una formulació d'acció curta -cigret, cònic o esprai bucal-), com la vareniclina, com a tractaments principals. La TSN individual (pegat o formulació d'acció curta) i el bupropió són també alternatives possibles.

Cal recordar que no sempre és necessari ni més efectiu un tractament farmacològic. En triar un tractament cal tenir en compte també les contraindicacions, precaucions i preferències de la persona; sense oblidar l'existència d'al-

Tots dos fàrmacs poden tenir efectes secundaris, sobretot de tipus psíquic, mal de cap i gastrointestinals

tres malalties o trastorns que puguin condicionar la prescripció.

Qualsevol intent de deixar el tabac sense medicació produirà en el cos la síndrome d'abstinència a la nicotina, que pot ser molt desagradable. Els fàrmacs per ajudar a deixar de fumar, tot i que poden produir algun efecte secundari, ajudaran a pal·liar aquestes molèsties.



Marga Méndez-Aguirre i David Garcia

Infermeria

CAP Vallcarca-Sant Gervasi

@aprimariavsg

Protegim els infants. “Projecte tabac 2020”

El fum ambiental del tabac (FAT) és una barreja de gas i partícules amb tòxics i carcinògens, que tenen efectes perjudicials per a la salut. En el cas dels infants, sobretot en els més petits, el FAT és especialment perillós.

Cal considerar que:

- Els infants tenen una freqüència respiratòria més alta que un adult i, per tant, absorbeixen més quantitat dels compostos químics del FAT.
- Com que tenen una immaduresa en el sistema defensiu, són més sensibles als seus efectes nocius.



En les visites pediàtriques preguntem sobre el consum de tabac dels pares i

també els donem informació sobre els efectes del FAT en la salut dels infants. Però volem fer un pas més, i per això hem creat el “Projecte tabac 2020”, un circuit de captació i vinculació de les famílies que fumen al programa de cessació del tabac del CAP.

De moment, s’ha posat en marxa en les visites del nou-nat. Segons el grau de motivació dels pares per deixar de fumar, es programa una cita per iniciar el canvi d’hàbits. Un cop instaurat, el circuit s’aplicarà a totes les revisions del programa “Infància amb salut”.

Podreu trobar informació addicional d’interès a:

Deixar de fumar en 4 passos
<http://www.papsf.cat/deixarfumar.aspx>
semFYC. 10 pasos para dejar de fumar
<https://www.semfy.com/wp-content/uploads/2016/07/dejarfumar.pdf>



José Pérez
Infermer pediàtric
CAP Vallcarca-Sant Gervasi
@aprimariavsg