

El fum ambiental del tabac, et sona?

El fum ambiental del tabac (FAT), fum de segona mà o tabaquisme passiu exposa en gran mesura i comporta riscos per a la salut dels no fumadors, especialment els més petits.



Andrea Prados Martín

Resident de 4t any de Medicina Familiar i Comunitària
CAP Roger de Flor – EAP Dreta de l'Eixample
@caprogerflor

Com es genera el fum ambiental del tabac?

El FAT és la suma obtinguda a partir del fum exhalat per les persones fumadores i el fum generat en la combustió de la cigarreta. Aquesta barreja es comporta com el vapor, ja que impregna la roba, els cabells, mobles, cortines, catifes, etc. Conté

tòxics cancerígens i irritants respiratoris que resten a l'aire i l'ambient molt de temps després d'haver apagat la cigarreta. Gran part del FAT inhalat pels fumadors passius [70%] està produït només per la combustió espontània de la cigarreta.

Què pot comportar si ens exposem al FAT?

- Augment d'infeccions respiratòries altes com la faringitis, l'amigdalitis o les otitis.
- Augment d'infeccions respiratòries baixes com la bronquitis o la pneumònia, empitjorant la freqüència i la intensitat de la tos.
- Irritació dels ulls.
- En embarassades augmenta la probabilitat de part prematur.
- En els menors d'un any de vida, es relaciona amb el risc de síndrome de mort sobtada.



En els infants la freqüència respiratòria [respiracions que es fan en un minut] és més alta que en els adults, de manera que inhalen i exhalen el FAT més vegades en el mateix temps. Això significa que els hi arriba més quantitat de

compostos químics tòxics, tals com: quitrà, amoníac, nicotina, cadmi, monòxid de carboni, arsènic, cianur, etc. Donada la immaduresa del seu sistema respiratori i immunològic, són més sensibles a aquests perills.

Conductes errònies

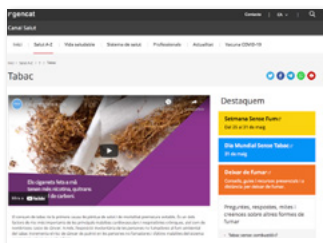
- Fumar a casa quan l'infant no hi és, i ventilar el domicili després d'haver fumats.
- Fumar només en certes habitacions o zones del domicili.
- Fumar a la finestra o balcó amb la porta oberta.
- Fumar al cotxe, amb o sense infants, amb les finestres obertes.

No existeix cap nivell segur d'exposició al FAT. La millor mesura: evitem-lo!

Conductes adequades

- No s'ha de fumar dins del domicili. Demanar a les visites que no fumin tampoc al vostre domicili. Cap filtre o ventilació eliminarà el FAT.
- Si és inevitable fumar, sempre fora al balcó amb la porta d'accés tancada.
- Mai s'ha de fumar dins del cotxe.
- Si estàs fent lactància materna i ets fumadora: fumar immediatament després de la presa de llet per separar-la al màxim de la següent. Intentar no fumar mínim 2h abans de la presa. Posar una altra peça de roba i canviar-te-la per la presa de llet. Renta't mans i dents abans de tocar al nadó.

Enllaços d'interès



<https://canalsalut.gencat.cat/ca>
Secció -> Salut A-Z -> Tabac



<https://www.tabaquisme.cat>