

## El tabaquisme

Amb quasi 6 milions de morts a l'any relacionats amb el tabac, fumar és la causa més important de mortalitat prematura al món que podem evitar.

Sabem que el tabaquisme es relaciona amb un gran nombre de malalties vasculares, respiratòries i oncològiques. No sols afecta al propi fumador sinó als que estant a l'entorn, anomenats fumadors passius. La CDC [Center for Disease, Control and Prevention] estima que es produeixen uns 41.000 morts anuals, entre ells 400 morts d'infants.

És important aclarir que es consideren nocives totes les formes de fumar: cigarret convencional, tabac de cargolar, pipa clàssica, pipa d'aigua, cigarret elèctric o cigarret sense combustió.

Les enquestes ens diuen que un 70% dels fumadors actius volen deixar de fumar, mentre que els estudis assenyalen que els fumadors necessiten una mitja d'uns 6 intents per deixar l'hàbit tabàquic.

Aquesta complexitat es deu en part a la dependència psicològica i física que genera el tabac i cal tot un procés i esforç per abandonar l'hàbit.



Dr. Xavier Carbonés  
Metge de família



Gemma Mondelo  
DUI

## Els 5 estadis per deixar de fumar

1. Precontemplatiu: Estadi en què el fumador NO pensa en deixar l'hàbit.
2. Contemplatiu: El fumador pensa en deixar l'hàbit sense fer cap preparació.
3. Preparació: El fumador es prepara per deixar l'hàbit i és capaç d'establir una data de calendari per abandonar el tabac.
4. Acció: Fa referència al procés actiu de deixar el tabac o deshabitació.
5. Manteniment: Fa referència a romandre com a No fumador.



## Beneficis de l'abandonament de l'hàbit tabàquic

- Després de només 20 minuts d'abandonar l'hàbit, la freqüència cardíaca disminueix.
- En un termini de 12 hores, el nivell de monòxid de carboni a la sang es normalitza.
- En un termini de 2 a 12 setmanes, la circulació millora i la funció pulmonar augmenta.
- Passats 1-9 mesos, la tos i la falta d'aire disminueixen.
- En un termini de 5 a 15 anys, el risc d'ictus es redueix al d'un no fumador.
- Després de 10 anys, la taxa de mortalitat per càncer de pulmó és aproximadament la meitat que la d'un fumador.
- I passats 15 anys, el risc de malalties del cor és el d'un no fumador.

## Com us podem ajudar

Quan els pacients ens manifesten la intenció de cessar el tabaquisme, fem una primera visita d'acollida. En aquesta primera visita, explorem el consum de tabac que fa el pacient, la seva motivació per deixar-lo i el grau de dependència que pot tenir. Això es fa mitjançant entrevista clínica i una sèrie de petites enquestes.

Un cop s'ha fet aquesta primera visita, si tots els indicadors són favorables, es proposa una segona visita amb el compromís d'assolir una data per a la retirada total del tabac, que anomenem dia "D". Un cop establert aquest dia, podem plantejar l'inici del tractament mèdic, que sol ser uns dies abans del dia "D".

**L'evidència ens ha ensenyat que la combinació de consell professional i medicació per a la deshabitació assolix un major èxit**



## Tractament



El tractament mèdic de la deshabitació del tabac és força variat. Hi ha tres grans grups que es consideren els més segurs:

### 1. La teràpia substitutiva amb nicotina

Consisteix a donar nicotina dosificada i controlada pel professional i que es va reduint gradualment a nivells més baixos sense que es produeixi signes o símptomes d'abstinència. Aquest fàrmac està al mercat amb les presentacions de xiclet, spray oral, comprimit i pegat i el pacient pot triar la que més li convingui. No cal prescripció mèdica.

### 2. El Bupropió [Zyntabac®]

Es tracta d'un medicament que NO conté nicotina i que també s'ha utilitzat en altres àmbits de la medicina. El tractament per a la deshabitació

també es fa de forma esglonada per evitar els efectes adversos. S'ha demostrat que la durada total de 8-12 setmanes és eficaç. Cal prescripció mèdica.

### 3. La Cistina [Todacitam®]

És el fàrmac més recent que ens ha arribat. Tampoc conté nicotina i es tracta d'un alcaloide natural que s'obté d'una planta [Laburum]. Tot i la novetat, aquest fàrmac ja estava disponible en països de l'est [Bulgària] des de l'any 1964. L'avantatge és la seva bona tolerància i el seu esquema posològic de només 25 dies. En aquest cas, la dosificació que es fa és sempre descendent, ja que s'inicia amb 6 comprimits al dia i es va reduint. Al nostre país, cal recepta mèdica per la seva dispensació.

Es recomana seguir les instruccions dels professionals per assolir el millor èxit.