

MITES I REALITATS SOBRE EL TABAC

MITE 1: FUMAR ÉS NOMÉS UN MAL HÀBIT

Fumar és una addicció. La substància addictiva que conté el tabac és la nicotina i és la responsable del trastorn addictiu. A més, el tabac conté moltes altres substàncies, que provoquen les malalties cardiovasculars i el càncer.

MITE 2: DEIXAR DE FUMAR ÉS NOMÉS QÜESTIÓ DE VOLUNTAT

Tot i que la força de voluntat és important per a deixar de fumar, moltes vegades no és suficient. Si fumar és una addicció, caldrà que sigui tractada com a tal, com una malaltia crònica i recidivant.

MITE 3: SI NO S'ACONSEGUEIX DEIXAR DE FUMAR A LA PRIMERA, JA NO S'ACONSEGUIRÀ

Deixar de fumar és un procés en el que es poden donar recaigudes. Habitualment s'intenta diverses vegades fins que s'aconsegueix deixar el tabac definitivament. La por al fracàs no ha de ser una barrera per tornar-ho a intentar. A cada nou intent és més probable aconseguir l'abstinència sostinguda, ja que es pot aprendre què ajuda i quines són les dificultats.

MITE 4: DEIXAR DE FUMAR ÉS CAR

El tractament per deixar de fumar és com un préstec a curt termini ja que té data de finalització.

Fumar és una hipoteca de fins i tot més de 20 d'anys.

MITE 5: ETS LLIURE DE FUMAR O NO

Realment tu no tries fumar-te totes les cigarretes, tria el tabac per tu. A més els milers de milions que es gasten els departaments de màrqueting influeixen en bona part dels fumadors.

MITE 6: POQUES CIGARRETES AL DIA NO FAN MAL

No existeix una dosi de tabac més segura que una altra ja que depèn de cada fumador o fumadora, per la qual cosa l'única forma d'estar segurs que no ens fa mal el tabac és deixar de fumar.

Els efectes de la nicotina són acumulatius. En algunes malalties, com el càncer de pulmó, hi ha una relació directa amb la dosi: com més cigarretes fumades, més risc de patir aquest tipus de tumor. D'altra banda, altres malalties com les cardiovasculars, no presenten aquesta característica, i les probabilitats incrementen encara que es consumeixin baixes quantitats. Els beneficis de deixar de fumar només s'obtenen completament quan s'abandona completament el consum de tabac.

MITE 7: LES CIGARRETES *LIGHT* FAN MENYS MAL

Molts governs han prohibit aquesta classificació a causa que porta a l'error, que es diguin *light* no vol dir que danyin menys a la salut, sinó que tenen menys concentracions d'algunes substàncies, però poden ser igualment perillosos.

En moltes ocasions, se n'acaba fumant més o fan calades més profundes (per la sensació de menor risc), incrementant-se per exemple, el nivell de monòxid de carboni a la sang.

MITE 8: ELS MEDICAMENTS PER DEIXAR DE FUMAR NO FUNCIONEN

Les teràpies substitutives de la nicotina (pegats, xiclets i comprimits) així com el bupropió i la vareniclina, sols o combinats amb suport psicològic són una opció de demostrada eficàcia per deixar el tabac.

MITE 9: ELS FUMADORS NOMÉS PERDEN UN PARELL D'ANYS DE VIDA

Les autoritats sanitàries ho xifren en 14 anys de vida. Mai és massa tard per deixar-ho ja que fins i tot les persones que l'abandonen després de dècades de consum milloren la seva salut i les seves expectatives de vida, tinguin l'edat que tinguin.

MITE 10: EL FUM AMBIENTAL DEL TABAC NO ÉS NOCIU

Els fumadors passius també estan exposats als riscos del tabac. Si et fumes una cigarreta en una habitació amb una altra persona li estàs fent mal a la salut.

MITE 11: ÉS MILLOR DEIXAR CREMAR EL TABAC AL CENDRER

La persona que deixa cremar el tabac al cendrer, tot i fer menys pipades a la cigarreta, acaba respirant majors concentracions de substàncies cancerígenes perquè el fum que es desprèn al final de la cigarreta és més tòxic que l'inhalat.

MITE 12: LA CONTAMINACIÓ AMBIENTAL CAUSA TANT MAL COM EL TABAC

Els estudis epidemiològics senyalen que el tabac és la causa del 30% de tots els càncers diagnosticats, enfront del 2% que s'han associat a la contaminació ambiental.

MITE 13: FUMAR RELAXA

El fet que s'associï el fumar a un descens del nivell d'ansietat, està relacionat amb la pròpia dependència. Allò que es calma fumant és la síndrome d'abstinència de la nicotina. Els nivells d'ansietat tornaran a incrementar-se quan torni a reduir-se la nicotina en sang.

Hi ha altres mètodes per tranquil·litzar-se i millorar l'estrès més saludables.

MITE 14: DEIXAR DE FUMAR, ENGREIXA

És cert que deixar de fumar comporta un increment de pes, a causa de canvis en el metabolisme. L'increment de pes que està directament relacionat amb deixar de fumar és de 3-4 Kg. Increments de pes per sobre, estan relacionats amb canvis d'hàbits: "picar" entre hores, la millora en el sentit del gust i l'olfacte.

Fer una alimentació saludable i exercici físic moderat contraresten aquest efecte.

MITE 15: NO NOTO QUE EL TABAC EM FACI TANT MAL COM DIUEN

Els efectes nocius del tabac no es noten immediatament, si no que el dany es produeix de forma lenta i silenciosa a l'organisme.

Una única cigarreta eleva la tensió arterial durant 15 minuts i la freqüència cardíaca entre 10-15 batecs per minuts, incrementant el risc per a un infart i per a un accident vascular cerebral.

MITE 16: DEIXANT DE FUMAR ES PASSA MOLT MALAMENT. ÉS PITJOR EL REMEI QUE LA MALALTIA

La síndrome d'abstinència de nicotina dura al voltant d'una setmana i es pot tractar amb fàrmacs substitutius.

MITE 17: UNA EMBARASSADA QUE FUMA 3-5 CIGARRETES AL DIA NO LI CAUSA DANYS AL FETUS

Quan una dona embarassada fuma una cigarreta, immediatament incrementa la freqüència cardíaca fetal de 130 a 180 batecs per minuts.

Fumar durant l'embaràs incrementa el risc d'avortament, placenta prèvia, baix pes, desprendiment prematur de placenta i part prematur.

MITE 18: EL TABAC ROS NO ÉS TAN NOCIU COM EL NEGRE

Les dues varietats de tabac contenen els mateixos components nocius, per bé que la seva distribució pugui variar.

MITE 19: HI HA DROGUES MÉS PERILLOSES QUE EL TABAC

Hi ha moltes substàncies addictives lesives i perilloses per la salut, però en aquest moment, el consum de tabac és la principal causa de mort evitable en el món i en el nostre país. L'any 2000, el tabac va matar a quasi 5 milions de persones en tot el món. Una de cada dues persones fumadores morirà per malalties relacionades amb el tabac i abans de l'esperable.

MITE 20: EL TABAC "ÉS UNA DROGA TOVA"

La nicotina és una substància addictiva que produeix efectes en el sistema nerviós central i incrementa el risc de mort sobtada per la seva acció directa sobre el cor. D'això en diries "droga tova"?

MITE 21: CONEC PERSONES GRANS QUE FUMEN MOLT I ESTAN MOLT BÉ

No tothom sofreix els mateixos efectes per part del tabac; quan una persona és fumadora incrementa molt les possibilitats de patir alguna de les malalties provocades pel tabac.

També hem de pensar que només veiem les persones fumadores que arriben a una edat avançada; els que han mort joves, no els veurem fer-se vells.

MITE 22: FUMAR NO CAUSA CÀNCER

Està completament comprovat que el tabac és la causa de nombrosos tipus de càncer. L'Organització Mundial de la Salut (OMS), ha declarat que el càncer de pulmó és multiplica per 25-30 entre aquells que fumen, respecte els que no fumen.

MITE 23: FA POCS ANYS QUE FUMO. ENCARA NO M'HA FET MAL

Les conseqüències del tabac poden semblar que apareixen molt més enllà de quan es comença a fumar, però els problemes de salut que provoca el tabac no es donen únicament a llarg termini. Els fumadors tenen més risc de patir psoriasi, mal alè, pitjor rendiment físic, major risc de lesions i temps de curació més llarg, major risc de patir infeccions.

MITE 24: D'ALGUNA COSA HEM DE MORIR

Sí bé és cert que tots morirem per alguna causa o una altra, els fumadors estan perdent anys de vida. A més, moltes de les malalties causades pel tabac, són de progressió lenta, donant lloc a anys de malaltia i de mala qualitat de vida.

MITE 25: SI FUMO SÓC UNA PERSONA MÉS ATRACTIVA

Aquesta és la imatge que ha venut la indústria tabaquera a través de la publicitat. Però la realitat és que el tabac provoca l'aparició d'arrugues, resseca i fa que la pell es torni grisa, taca les dents i provoca mala olor a la boca, la roba, el cabell i els dits.

MITE 26: EL TABAC M'AJUDA A RESOLDRE SITUACIONS DIFÍCILS

Són les persones i no les cigarretes qui resolen els problemes. Malgrat fumem, el problema persistirà després de la cigarreta; no per fumar es resoldrà abans ni millor.

MITE 27: EL TABAC M'AJUDA A CONCENTRAR-ME

Si bé és cert que la nicotina pot millorar la capacitat de concentració, i moltes persones associen el tabac a situacions tals com treballar o estudiar, hi ha mètodes més saludables i adequats per millorar el rendiment; són els mateixos mètodes que utilitzen les persones que no fumen; és la persona la que treballa i estudia, no la cigarreta.

MITE 28: ALGUN VICI S'HA DE TENIR

Per a ser feliç no és necessari tenir una addicció a cap substància, de fet és tot el contrari. Ningú es penedeix d'haver deixat de fumar.

MITE 29: FUMAR ÉS UN SIGNE DE LLIBERTAT

El fet que s'associï el fumar amb la llibertat, la maduresa i l'autoafirmació és conseqüència de les campanyes publicitàries. És realment lliure una persona addicta?

MITE 30: SÓC MASSA GRAN PER DEIXAR DE FUMAR

Mai és tard per abandonar el tabac; com més aviat s'intenta i s'aconsegueix, més aviat s'obtenen els beneficis de deixar de fumar.

Per molt temps que faci que es fuma, sempre es gaudirà dels canvis positius en quant a salut, benestar físic i psíquic, economia i inclús estètica.

MITE 31: NO TINC PROU FORÇA DE VOLUNTAT PER DEIXAR DE FUMAR

Tothom pot deixar de fumar. El més important és tenir clar l'objectiu, les motivacions per deixar de fumar i conèixer els factors de risc personals que puguin provocar una recaiguda.

MITE 32: NO TROBO MAI EL MOMENT DE DEIXAR-HO

Cada persona té un moment oportú per afrontar l'abandó del tabac. En general, no és convenient triar dates que coincideixin amb situacions estressants. Tampoc no és adequat esperar a què arribi el moment "ideal", ja que sempre es trobaran excuses que ho retrassin.

MITE 33: SI DEIXO DE FUMAR EM TORNARÉ MOLT IRRITABLE

La irritabilitat és un símptoma de la síndrome d'abstinència per deixar el tabac, específicament la nicotina. No tothom pateix irritabilitat quan deixa de fumar; cal demanar consell professional i, si cal, prendre la medicació adequada.

MITE 34: MENTRE LA MEVA PARELLA FUMI JO NO HO ACONSEGUIRÉ

Sempre és més efectiu si les parelles deixen de fumar conjuntament, i dona un gran recolzament a tots dos. Però si la parella no està interessada en deixar de fumar es poden buscar alternatives que no limitin les possibilitats d'èxit; p.ex. pactar uns espais comuns on no es fumi.

MITE 35: EL TABAC NO AFECTA LES CRIATURES QUE ESTAN A PROP DE FUMADORS

Els nens i nenes que viuen o estan a prop de fumadors, es converteixen en fumadors passius. Aquestes criatures tenen un 70% més d'infeccions respiratòries que els no exposats al fum del tabac, també tenen major risc d'otitis purulentes, faringitis, amigdalitis, retard en el creixement, i alteracions del comportament.

MITE 36: LA GENT SEGUEIX FUMANT ENCARA QUE ELS GOVERNS PRENGUIN MESURES

Hi ha moltes mesures que han demostrat eficàcia en incrementar l'abandó del consum, com ara la prohibició total de la promoció del tabac, l'increment del preu i la creació d'espais lliures de fum. Aquestes iniciatives canvien l'entorn social i resten incentius al tabac.

MITE 37: ELS ESPAIS LLIURES DE FUM PERJUDIQUEN ALGUNS NEGOCIS

Els espais lliures de fum tenen menys despesa en manteniment i seguretat (menor risc d'incendi, per exemple). El seu personal és més productiu, ja que les persones exposades al fum del tabac emmalalteixen més sovint. A més, els espais lliures de fum ajuden a deixar de fumar aquells qui volen deixar de fumar.

MITE 38: ELS GOVERNS NO TENEN DRET A LIMITAR LES NOSTRES LLIBERTATS

Els governs estan obligats a protegir la salut i la seguretat públiques. La Llei 42/2010 es va implementar per protegir les persones fumadores i les no fumadores. Altres lleis d'aquest tipus són les que regulen el consum d'alcohol en els conductors, l'ús de cinturons de seguretat i la fixació de límits en contaminació ambiental.