



Produeix càncer el consum de tabac?: El consum de tabac és la principal causa de càncer, i és evitable. **No existeix cap manera segura de consumir tabac**, però fumar és la més perillosa, doncs el risc més gran de càncer procedeix de la combustió o del fum del tabac, atès que la majoria de substàncies tòxiques, incloses les que causen càncer ("carcinògens"), es generen durant la combustió.

El consum de cigarrets mata més de la meitat dels usuaris a llarg termini.

➔ Quin percentatge de càncer causa fumar?:

➤ El tabac **produeix diferents tipus de càncer**, especialment si es fuma. El fum del tabac **també produeix càncer als no fumadors que l'inhalen** i als fills de pares fumadors.

➤ El risc de càncer de pulmó és entre **20 i 25 vegades superior entre fumadors** (homes i dones) que entre no fumadors. El risc és més gran com més anys es porta fumant, com més cigarrets diaris es fumen i com més jove es comença a fumar. Es considera que **fumar produeix a Europa el 82% dels càncers de pulmó**.



➤ L'Agència Internacional d'Investigació sobre el Càncer (**IARC**) ha arribat a la conclusió que hi ha indicis que **fumar augmenta el risc de càncer de mama (entre un 10-30%)**, basant-se en dades procedents d'estudis en humans. També hi ha indicis que el **fum de tabac aliè augmenta el risc de càncer de laringe i de faringe**.

➔ Què passa si bec alcohol i fumo?:

➤ Els **efectes nocius del tabac augmenten amb el consum d'alcohol**, el risc que els fumadors tinguin càncer de boca, faringe, laringe i esòfag augmenta substancialment amb l'increment del seu consum. **Fumar i prendre alcohol comporta un major risc de càncer que només fumar**.



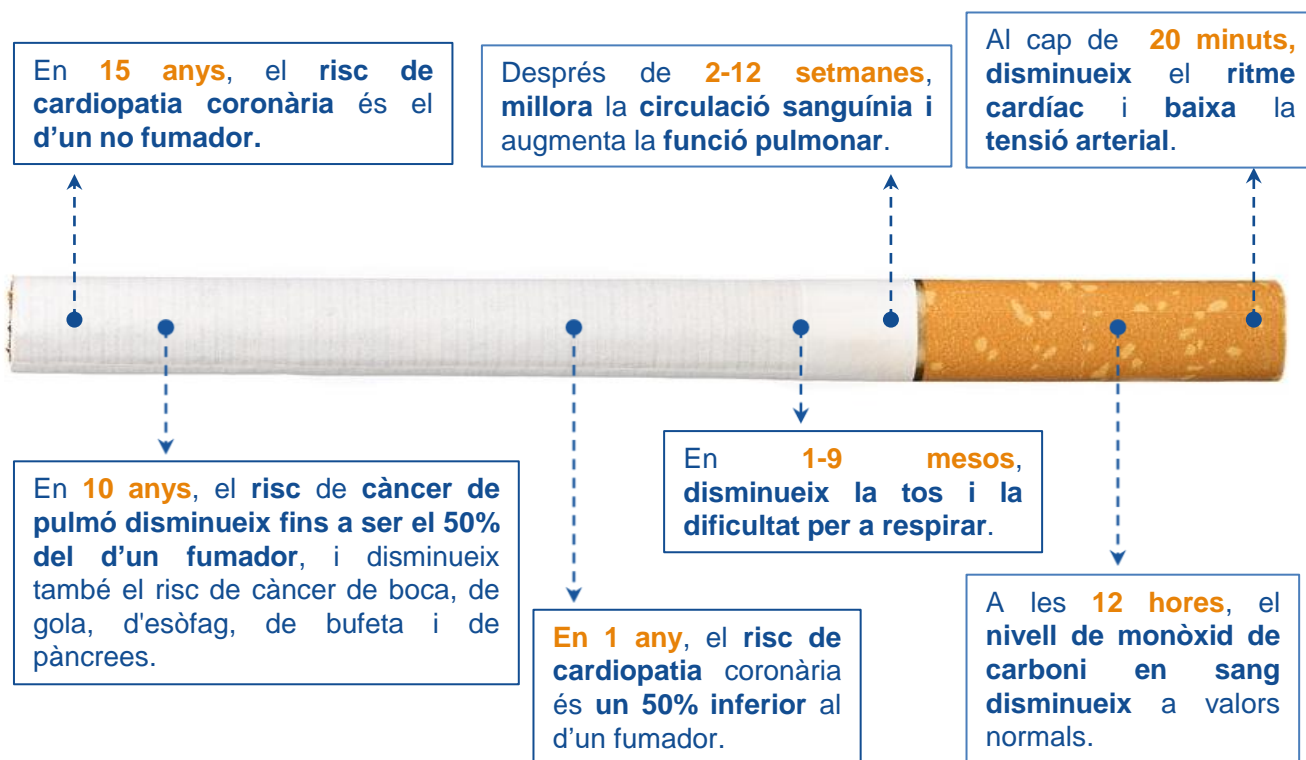
Col·labora:

Pla General d'Activitats Preventives 2020

➔ Què passa quan intentem deixar de fumar?

- Molts fumadors, en deixar el tabac, experimenten **efectes físics i mentals d'abstinència**, però que seran **efímers i passatgers**. Entre aquests efectes d'abstinència figuren: **ànsia o necessitat imperiosa de fumar, humor depressiu o irritable, agressivitat, agitació, augment de l'apetit, disminució de la concentració, sensació de mareig i trastorns del son**. Són de durada variable, entre un i tres mesos, i no tots els fumadors els pateixen. Aquests efectes es produeixen perquè els fumadors acostumen a rebre dosis regulars de nicotina en fumar i, quan ho deixen, el seu organisme ha d'adaptar-se a la falta de nicotina.

➔ Beneficis a curt i llarg termini de deixar de fumar



**El nostre consell: ¡Abandona el tabac!
Cuida la teva salut**



La informació i les recomanacions que apareixen en aquesta fitxa són adequades en la majoria dels casos, però no reemplacen el diagnòstic mèdic. Per obtenir informació específica relacionada amb la teva condició personal, consulta el teu metge.

Col·labora:

Pla General d'Activitats Preventives 2020