



Què és el tabaquisme? És l'addicció al tabac provocada principalment per un dels seus components actius, **la nicotina**. L'acció d'aquesta substància a l'organisme acaba condicionant l'abús del consum.

Segons el Comitè Nacional per a la Prevenció del Tabaquisme (CNPT), **el tabac provoca prop de 50.000 morts anuals a Espanya** per malalties com la bronquitis crònica, l'emfisema pulmonar i el càncer de pulmó i faringe.

➔ **Perquè el tabaquisme és un factor de risc cardiovascular?:**

- Les investigacions han demostrat que el tabaquisme **accelera la freqüència cardíaca**, contrau les artèries principals i pot ocasionar alteracions en el ritme dels batecs del cor. Tot això fa que el cor s'hagi d'esforçar més.
- **Fumar també augmenta la pressió arterial**, que alhora augmenta el risc d'accidents cerebrovasculars.
- Encara que **la nicotina** és el principi actiu més important del fum del tabac, altres substàncies i compostos químics presents a les cigarretes, com **el quitrà i el monòxid de carboni**, també **perjudiquen el cor** de moltes maneres. Aquestes substàncies:
 - **Provoquen** l'acumulació de placa de greix a les artèries (ateroesclerosi), possiblement en lesionar les parets dels vasos sanguinis.
 - També **alteren les concentracions de colesterol i de fibrinogen** (una substància que contribueix a la coagulació de la sang), augmentant així el risc que es formi un coàgul sanguini, que pot causar un atac cardíac o un accident cerebrovascular.
- Els fumadors tenen **tres vegades més risc de patir una malaltia cardiovascular** que la resta de la població.
- **La possibilitat de patir una malaltia de cor és proporcional a la quantitat de cigarrets fumats al dia i al nombre d'anys en què es manté aquest hàbit nociu.**



➔ Perquè deixar de fumar?

- **Recuperaràs els sentits del gust i l'olfacte.** El tabaquisme s'associa a la incapacitat de distingir olors i disminució del sentit del gust.
- **Disminuiràs el risc de contraure altres malalties.** A les persones que deixen de fumar es redueix immediatament el risc de presentar càncer de pulmó i de gola, asma, MPOC, cataractes i malalties de les genives.
- **Millores la respiració i et canses menys.**
- **Disminueixes la predisposició a tossir i contraure infeccions.**
- **Millores l'aspecte de la pell i de la dentadura.**
- **Alenteixes el deteriorament de la funció pulmonar.**
- **Redueixes la taxa de reinfart i mort sobtada en un 20-50%.**
- Tres anys després d'haver deixat el tabac, el risc d'infart de miocardi o accident cerebrovascular de l'exfumador és el mateix que el que no hagi fumat mai.



➔ Estratègies per deixar de fumar

- **Fixa una data per deixar-ho** en els pròxims quinze dies.
- **Redacta una llista de motius** per abandonar el tabac.
- **Enumera les cigarretes que fumes** per inèrcia al cap del dia.
- **Desfés-te de paquets, encenedors i cendrers** a casa teva, el cotxe i la feina.
- Practica petits assaigs **d'abstinència**.
- **Cerca aliats** entre familiars i amics.
- Recorda que **els símptomes** (inquietud, ansietat, irritabilitat, trastorns del son, manca de concentració, augment de la gana, desig imperiós de fumar...), per intensos que semblin, **sempre són passatgers**.
- **Evita les situacions que solien portar implícita una cigarreta**, menja abundant fruita, fes més exercici, tingues a mà caramels sense sucre, envolta't de persones que et poden ajudar ... I recorda: **cada hora que passes sense fumar és un èxit absolut!**



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.

Pla General d'Activitats Preventives 2019