

0

1

2

3

4

CONSULTA EN QUINA FASE POTS ESTAR TU

FASES DE DESESCALADA DEL TABAC

UN DIA MÉS, UNA CALADA MENYS

Red
ENT





Fumar o vapejar afecta a la transmissió del coronavirus?

El tabac i altres derivats suposen un augment del risc de transmissió del coronavirus, tant per a la persona que fuma o vapeja com per a les persones que són al seu voltant:

L'acte de fumar i vapejar facilita la possible transmissió del coronavirus de la mà a la boca.

Si es consumeixen de manera compartida (com passa en algunes circumstàncies amb les pipes d'aigua o els vapejadors) augmenta el risc de transmissió entre les persones que el consumeixen.

Algunes societats científiques i experts alerten de la possibilitat que, en exhalar el fum o el vapor (ja sigui de tabac o dispositius electrònics) s'expulsin petites gotes respiratòries. Aquestes gotes podrien ser contagioses.

Si no et plantejes canviar el teu consum de tabac (i altres derivats), et proposem, almenys, que prenguis les precaucions següents:

- Tingues una atenció especial a la higiene de les mans abans i després de fumar/vapejar.
- No fumis amb guants, ni amb la mascareta a la cara. La toxicitat del fum els impregna, amb la qual cosa, l'exposició a aquestes substàncies augmenta.
- No comparteixis ni demanis a altres persones que comparteixin amb tu cigarrets, cigarrets electrònics o vapejadors, encenedors, pipes, etc.

Les persones fumadores són més vulnerables a la COVID-19 que les no fumadores. Fumar és un factor de risc per a la COVID-19, així com per a altres infeccions respiratòries com el refredat comú, la grip, la pneumònia o la tuberculosi. Per a les persones fumadores, el risc de necessitar ventilació mecànica o un llit d'UCI a causa de la COVID-19 és dues vegades més gran que en les no fumadores.

- **Per protegir-te tu, però també altres persones: passa a la FASE 1 de la desescalada**
- **Per reduir el teu consum: passa a la FASE 2 de la desescalada**

FASE 1: LIMITA ELS ESPAIS DE CONSUM

Si fumo o vapejo, com puc exposar menys les persones que m'envolten?

Què és el fum ambiental del tabac? La mescla resultant de: el fum que exhala la persona que l'està consumint + el fum que es desprèn de la combustió del cigarret. És un fum perjudicial per a la salut de totes les persones que hi estan en contacte, especialment els infants; i no hi ha cap nivell d'exposició segur.

Es queda a l'ambient, encara que no el vegem i es desprèn de les burilles, encara que estiguin apagades.

Es manté en els objectes que es troben al voltant: mobles, parets, roba i teixits...

Es manté un cert temps a l'ambient depenent de: si és un lloc a l'aire lliure o tancat, si s'han fumats molts cigarrets o altres derivats, si es consumeix en aquest espai amb freqüència...

I els productes que desprenen vapor?

Fins i tot quan el vapor no conté nicotina, desprèn altres substàncies que podrien ser perjudicials per a la salut. Per aquest motiu, és recomanable disminuir l'exposició al fum i al vapor que desprenen aquests productes en el màxim de situacions possibles.

Si vols reduir el risc d'exposició al fum ambiental del tabac (i altres derivats):

- Si t'és possible, consumeix només quan surtis de casa o del teu lloc de treball: en llocs que no siguin de trànsit (portes, escales, zones molt concorregudes...). No tiris les burilles a terra.
- Si consumiràs a casa, intenta buscar un lloc a l'aire lliure: jardí, balcó, terrassa, finestra...
- Evita consumir en espais petits, amb poca ventilació i, en general, en els espais que comparteixes amb més persones, especialment menors (com, per exemple, el cotxe o la sala d'estar).
- Si estaràs en contacte amb nadons i nounats i has consumit tabac o altres productes relacionats, et recomanem que et canviïs de roba i et rentis bé les mans abans d'agafar-los en braços.

■ **Per reduir el teu consum: passa a la FASE 2 de la desescalada**

FASE 2: CONTROLA I REDUEIX-NE EL CONSUM

Si fumo o vapejo, com puc reduir-ne el consum?

El context que estem vivint arran de la COVID-19 està tenint un gran impacte en la nostra vida i també en la nostra salut:

Realitats complicades de gestionar en els àmbits econòmic, laboral i familiar.

Efectes psicològics com ara avorriment, cansament, incertesa, frustració...

En aquesta situació, el tabac o el vapeig pot ser una eina de gestió emocional. I, com passa amb altres elements, com l'alimentació, el podem estar fent servir per calmar-nos.

Per aquest motiu, és possible que et sigui difícil plantejar-te deixar de fumar o vapejar ara mateix. Però potser sí que pots plantejar-te reduir-ne el consum. Fins i tot és possible que això t'ajudi a deixar de fumar o vapejar en un futur.

Què em pot ajudar a observar i reduir-ne el consum?

- Si no et veus capaç de reduir el nombre de vegades que en consumeixes, et pot ser útil que reflexions (fins i tot que anotis) quant fumes o vapeges i per què. Coneix el teu consum.
- Reflexiona sobre per què t'agradaria deixar de fumar o vapejar, o per què tens interès a consumir menys. Tingues presents els teus motius. Fes-los més visibles. Pots escriure'ls en una llista.
- Si prens una decisió, comparteix-la amb les persones amb les quals convius i les persones estimades.
- Per començar a reduir-ne el consum, abans de cada cigarret (o abans de vapejar), fes aquesta petita reflexió: Per què consumiré? Podria passar sense fer-ho? Si consideres que pots, fes-ho. Moltes vegades, les ganes se'n van al cap de ben pocs minuts.

Un parell de consells extra per reduir el consum més fàcilment:

- Si encara no has acabat el cigarret i sents que ja no el necessites, no te l'acabis. Si no necessites acabar-te'l, millor. El mateix es pot aplicar al vapeig.
- Retarda el primer cigarret o el primer vapeig del matí uns quants minuts. A poc a poc, pots anar guanyant minuts i acabar consumint menys al final del dia.

- **Per reduir el teu consum: passa a la FASE 3 de la desescalada**

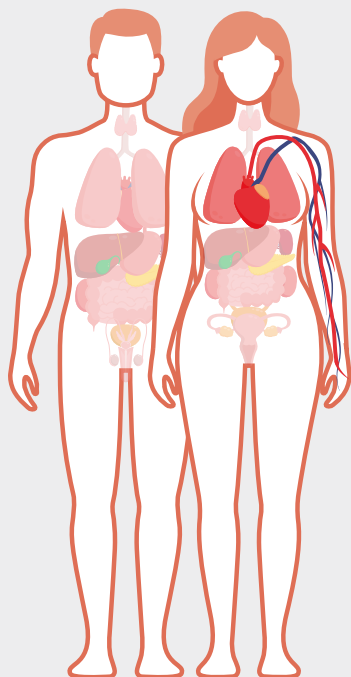
FASE 3: DEIXA DE FUMAR. DEIXA DE VAPEJAR.



Red
ENT

Si fumo o vapejo, com puc deixar-ho?

QUÈ PASSA EN EL TEU COS QUAN DEIXES DE FUMAR?



AL CAP DE 20 MIN

Tant la pressió arterial com la freqüència cardíaca baixen fins a nivells normals.

AL CAP DE 8 H

La concentració de monòxid de carboni en sang baixa al seu nivell normal. La concentració d'oxigen en sang es normalitza.

AL CAP DE 24 H

Disminueix el risc de patir un infart cardíac. 48 hores després de deixar de fumar augmenta l'agudesia de l'olfacte i el gust.

AL CAP DE 2-3 SETMANES

Millora la circulació. La funció pulmonar augmenta fins a un 30%.

D'1 A 9 MESOS

Després de deixar de fumar, disminueix la tos, la congestió nasal i la fatiga. Disminueixen les infeccions.

1 ANY DESPRÉS

El risc de patir insuficiència coronària és un 50% menor que el d'un fumador.

5 ANYS DESPRÉS

El risc de morir per malaltia cardíaca és igual al dels no fumadors. El risc de morir per malaltia pulmonar disminueix a la meitat.

DE 10 A 15 ANYS DESPRÉS

El risc de morir de càncer de pulmó és semblant al dels no fumadors.

Si creus que és possible deixar de fumar i decideixes fer-ho, endavant. Deixar de fumar pot ser difícil, però tens ajuda:



En el teu centre de salut més pròxim, els professionals d'Atenció Primària poden assessorar-te i oferir-te tractament farmacològic i altres recursos si ho necessites.



Suport psicològic
<https://dejardefumar.aecc.es/>



Jovent
<https://www.cruzrojajuventud.org/sobre-drogas>



Informació i més recursos
<https://fundaciondelcorazon.com/prevencion/ri-esgo-cardiovascular/fumar-tabaco-tabaquismo.html>

- Per prevenir les recaigudes a l'hora de fumar o vapejar: passa a la fase 4 de la desescalada



Si deixo de fumar o vapejar, què faig per no tornar a recaure-hi? I què faig si hi he recaigut?

Quan deixes de fumar o vapejar, comença la teva “nova normalitat”. Enhorabona! La teva vida continua sent pràcticament la mateixa, però hi ha elements que han canviat. Com mantenim aquesta “nova normalitat”?

Com prevenir les recaigudes?

- Identifica les situacions de risc (les que et donen la temptació de fumar o vapejar). Pots evitar aquestes situacions?
- Si aquestes situacions arriben i no pots evitar-les, intenta recordar els motius de la teva decisió.
- Si sents que la temptació de fumar o vapejar ve perquè necessites calmar-te, pot haver-hi altres estratègies que t'ajudin a aconseguir-ho. Distreu-te, pensa en una altra cosa que puguis fer en aquest moment: trucar a algú de confiança, fer-te un bany, fer jocs de distracció com ara puzles, escoltar música, fer esport... també hi ha tècniques de relaxació per a aquests moments.

Què és important saber si tens una recaiguda?

- Deixar de fumar o vapejar és un procés i tenir una recaiguda pot formar-ne part. És normal. Això no significa que tot l'esforç que has fet se n'hagi anat en orris. En aquestes circumstàncies, és important reflexionar:
- Ha estat un element puntual? Potser puc continuar amb el procés de deixar de fumar o vapejar.
- Si no ha estat un element puntual, val la pena tornar a intentar-ho d'una altra manera? Tingues en compte que ja has aconseguit deixar-ho una vegada, pots tornar a fer-ho. Pensa què és el que t'ha funcionat bé i evita els riscos que et van portar a tornar a consumir.

- Si necessites ajuda en aquest procés: torna a la fase 3 de la desescalada

Red ENT

