

0

1

2

3

4

KONTSULTA EZAZU ZURE FASEA ZEIN DEN
CONSULTA EN QUÉ FASE PUEDES ESTAR TÚ

TABAKOA UZTEKO FASEAK FASES DE DESESCALADA DEL TABACO

EGUN BAT GEHIAGO, ZIGARRO BAT GUTXIAGO
UN DÍA MÁS, UNA CALADA MENOS

Red
ENT



0 FASEA: TABAKOA, ZIGARRO ELEKTRONIKOAK ETA KORONABIRUSA



Red
ENT

Erretzen badut edo zigarro elektronikoak erabiltzen baditut, horrek eraginik al du koronabirusaren transmisioan?

Tabakoak eta haren deribatuek koronabirusaren transmisio arriskua areagotzen dute, bai erretzen duen edo zigarro elektronikoa erabiltzen duen pertsonarentzat, zein inguruan dituenentzat ere:

Erretzearen eta zigarro elektronikoa erabiltzearen ekintzak koronabirusa eskutik ahora igarotzea ahalbidetzen du.

Partekatu egiten badira (zenbait egoeratan gertatzen den moduan, hala nola ur pipekin edo zigarro elektronikoekin) kontsumitzen dituzten pertsonen arteko transmisio arriskua areagotzen da.

Zenbait sozietate zientifikok eta adituk ohartarazi dute kea edo lurruna jariatzeko orduan (bai tabakoarekin zein gailu elektronikoekin ere) arnasaren tanta txikiak kanporatzea gerta daitekeela. Tanta horiek kutsakorak izan litezke.

Zure tabakoaren (eta haren deribatuen) kontsumoa aldatzea planteatzen ez baduzu, honako neurriak proposatzen dizkizugu:

- Jarri arreta berezia eskuen higiean tabakoa edo zigarro elektronikoa erre aurretik eta ondoren.
- Ez erre eskularruekin, ez eta maskara aurpegian duzun bitartean. Bestela, kearen toxikotasuna hartuko dute eta horrek substantzia toxikoekiko esposizioa areagotuko du.
- Ez partekatu eta ez eskatu beste pertsona batzuei zurekin parteka dezaten zigarrorik, zigarro elektronikorik, pizgailurik, piparik, etab.

Erretzaileak zaurgarriagoak dira COVID-19aren aurrean pertsona ez erretzaileak baino. Erretzea arrisku faktorea da COVID-19arentzat, bestelako arnasketa infekzioekin gertatzen den moduan, esaterako, hotzeria arrunta, gripea, pneumonia edo tuberkulosia. Erretzaileek, COVID-19aren ondorioz, aireztatze mekanikoa edo ZIU ohe bat behar izateko duten arriskua ez erretzaileek duten arriskuaren bikoitza da.

- **Zure burua eta beste pertsona batzuk babesteko: Igaro tabakoa uzteko 1. FASERA**
- **Zure kontsumoa murrizteko: Igaro tabakoa uzteko 2. FASERA**

1. FASEA: MUGATU KONTSUMO ESPAZIOAK



Erretzen badut edo zigarro elektronikoa erabiltzen badut, nola lortu dezaket nire inguruko pertsonen esposizioa murriztea?

Zer da tabakoaren inguruneko kea? Hauen konbinazioaren emaitza da: Kontsumitzen ari den pertsonak jariatzen duen kea + zigarroa erretzean sortzen den kea. Ke hori kaltegarria da harekin kontaktuan dauden pertsona guztien osasunerako, bereziki haurrentzako; eta ez dago segurua den esposizio mailarik.

Ingurunean geratzen da, ikusi ez arren, eta zigarro puntetatik ere ateratzen da, itzalita egon arren.

Inguruan dauden objektuetan mantentzen da: altzariak, hormak, arropa, ehunak, etab.

Denbora jakin batean zehar irauten du ingurunean, faktore hauen arabera: aire zabaleko tokia edo toki itxia den, zigarro eta bestelako deribatu asko erre diren, espazio horretan maiz kontsumitzen den, etab.

Eta lurrana kanporatzen duten produktuak?

Lurrunak nikotinarik ez badu ere, osasunarentzat kaltegarriak izan litezkeen beste substantzia batzuk kanporatzen ditu. Horregatik, produktu hauek jariatzen duten kearekiko eta lurrunarekiko esposizioa murriztea gomendatzen da ahalik eta egoera gehienetan.

Tabakoaren (eta bestelako deribatuen) inguruneko kearekiko esposizio arriskua murriztu nahi baduzu:

- Ahal baduzu, kontsumitu bakarrik etxetik edo lantokitik kanpo zaudenean: Igarobideak ez diren tokietan (ateak, eskailerak, jende ugari dagoen eremuak, etab.). Ez bota zigarro puntak lurrera.
- Etxean kontsumitu behar baduzu, saiatu aire zabaleko toki bat bilatzen: lorategia, balkoia, terraza, leihoa, etab.
- Saiatu aireztatze eskasa duten espazio txikietan ez kontsumitzen eta, oro har, pertsona gehiagorekin partekatzen dituzun espazioetan, bereziki adingabeak badira (esaterako, kotxea edo egongela).
- Hautxoekin edo jaioberrieekin kontaktua izan behar baduzu eta tabakoa edo bestelako produktu deribatuak kontsumitu badituzu, arropa aldatzea eta, haurra besoetan hartu aurretik, eskuak garbitzea gomendatzen dizugu.

■ Zure kontsumoa murrizteko: Igaro tabakoa uzteko **2. FASERA**



2. FASEA: KONTROLATU ETA MURRIZTU ZURE KONTSUMOA

Erretzen badut edo zigarro elektronikoa erabiltzen badut, nola murriztu nire kontsumoa?

COVID-19aren ondorioz bizi dugun testuinguru honek inpaktu handia izan du gure bizitzan eta baita gure osasunean ere.

Ekonomiaren, lanaren eta familiaren arloetako errealitate konplikatuak.

Ondorio psikologikoak, hala nola aspertzea, nekea, ziurgabetasuna, frustrazioa, ...

Egoera honetan, tabakoa edo zigarro elektronikoa kudeaketa emozionalerako tresna izan daiteke. Eta, bestelako elementuekin gertatzen den moduan, esaterako, elikadurarekin, lasaigarri gisa erabiltzea gerta liteke.

Horregatik, zaila izan daiteke momentu honetan erretzeari edo zigarro elektronikoa erabiltzeari uztea planteatzea. Hala ere, agian kontsumoa murriztea planteatu dezakezu. Berez, baliteke orain kontsumoa murriztea etorkizunean erretzeari uzteko edo zigarro elektronikoa erabiltzeari uzteko lagungarria izatea.

Nola behatu eta murriztu dezaket nire kontsumoa?

- Kontsumitzen duzun aldien kopurua murrizteko gai sentitzen ez bazara, baliagarria izan daiteke zenbat erretzen duzun edo zigarro elektronikoa zenbat erabiltzen duzun hausnartzea (edota idaztea ere). Ezagutu zure kontsumoa.
- Hausnartu zergatik utzi nahi diozun erretzeari edo zigarro elektronikoa erabiltzeari, edo zergatik kontsumitu nahi duzun gutxiago. Argi izan zure arrazoiak zeintzuk diren. Egin itzazu arrazoi horiek ikusgarriago. Zerrenda batean idatz ditzakezu.
- Erabaki bat hartzen baduzu, parteka ezazu zurekin bizi direnekin eta zure senide eta lagunekin.
- Kontsumoa murrizten hasteko, zigarro bakoitzaren aurretik (edo zigarro elektronikoa erabili aurretik), egin hausnarketa txiki hau: Zertarako kontsumituko dut? Kontsumitu gabe egon naiteke? Egin dezakezula uste baduzu, egin ezazu. Askotan, erretzeko gogoia minutu gutxiren buruan desagertzen da.

Pare bat aholku gehigarri zure kontsumoa errazago murrizteko:

- Oraindik ere zigarroa amaitu ez baduzu eta jada behar ez duzula sentitzen baduzu, ez amaitu. Amaierara arte iritsi behar ez baduzu, hobe. Gauza bera aplikatu dakiokete zigarro elektronikoari.
- Atzeratu goizeko lehen zigarroa edo zigarro elektronikoa minutu gutxi batzuk. Pixkanaka, minutuak irabazten joan zaitezke eta, egun amaieran, kontsumoa murriztea lortuko duzu.

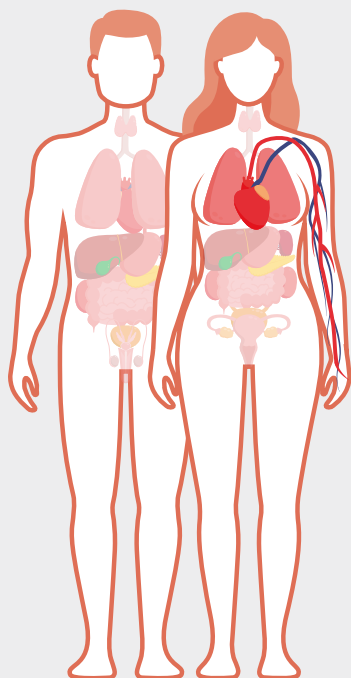
■ Zure kontsumoa murrizteko: Igaro tabakoa uzteko **3. FASERA**

3. FASEA: UTZI ERRETZEARI. UTZI ZIGARRO ELEKTRONIKOA ERABILTZEARI.



Erretzen badut edo zigarro elektronikoa erabiltzen badut, nola utzi dezaket?

ZER GERTATZEN DA ZURE GORPUTZEAN ERRETZEARI UZTEN DIOZUNEAN?



20 MINUTUREN BURUAN

Tentsio arteriala eta bihotz maiztasuna ohiko mailara jaisten dira.

8 ORDUREN BURUAN

Odoleko karbono monoxido kontzentrazioa ohiko mailara itzultzen da. Odoleko oxigeno maila ere normaltzen da.

24 ORDUREN BURUAN

Bihotzekoa sufritzeko arriskua murrizten da. Erretzeari utzi eta 48 orduren buruan usaimen eta dastamen gaitasunak areagotzen dira.

2-3 ASTEREN BURUAN

Zirkulazioa hobetzen da. Biriken gaitasuna %30era arte areagotzen da.

1-9 HILABETEREN BURUAN

Erretzeari utzi ondoren, eztula murrizten da, eta sudurreko kongestioa eta nekea ere bai. Infekzioak murrizten dira.

URTEBETEREN BURUAN

Gutxiegitasun koronarioa sufritzeko arriskua erretzaile batena baino %50 txikiagoa da.

5 URTEREN BURUAN

Gaixotasun kardiako baten ondorioz hiltzeko arriskua ez erretzaileek dutenaren parekoa da. Biriketako gaixotasun baten ondorioz hiltzeko arriskua erdira murrizten da.

10-15 URTEREN BURUAN

Biriketako minbiziaren ondorioz hiltzeko arriskua ez erretzaileek dutenaren parekoa da.

Erretzeari uzteko gai zarela uste baduzu eta erabakia hartzen baduzu, aurrera. Erretzeari uztea zaila izan daiteke, baina laguntza izango duzu:



Zure osasun zentro hurbilenean, lehen mailako arretako profesionalak aholkularitza eman diezazukete eta tratamendu farmakologikoa eta bestelako baliabideak eskaini, behar badituzu.



Laguntza psikologikoa
<https://dejardefumar.aecc.es/>



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



Informazioa eta baliabide gehiago
<https://fundaciondelcorazon.com/prevencion/riesgo-cardiovascular/fumar-tabaco-tabaquismo.html>

- Erretzeko edo zigarro elektronikoa erabiltzeko berrerortzeak prebenitzeko: Igaro tabakoa uzteko 4. fasera



Erretzeari edo zigarro elektronikoa erabiltzeari uzten badiot, zer egin dezaket berriro ez erortzeko? Eta zer egin berrerori banaiz?

Erretzeari edo zigarro elektronikoa erabiltzeari uzten diozunean, zure “normaltasun berria” hasiko da. Zorionak! Zure bizitza ia ia lehengo bera izango da, baina elementu batzuk aldatuta. Nola mantendu “normaltasun berri” hori?

Nola prebenitu berriro erortzea?

- Antzeman arrisku egoerak (erretzeko edo zigarro elektronikoa erabiltzeko tentaldia eragiten dizutenak). Egoera horiek ekiditea posible al da?
- Egoera horiek iristen badira eta ezin baditugu ekidin, saiatu zure erabakiaren arrazoiak gogora ekartzen.
- Erretzeko edo zigarro elektronikoa erabiltzeko tentaldia lasaitzeko beharraren ondorioa dela sentitzen badugu, lasaitzeko beste estrategia batzuk bilatu beharko ditugu. Saiatu entretenituta egoten, pentsa ezazu zer beste gauza egin ditzakezun momentu horretan: deitu konfiantzazko norbaiti, hartu bainu bat, puzzleen moduko entretenimendu jolasak, musika entzutea, kirola egitea... Momentu hauetarako erlaxazio teknikak ere badaude.

Zer jakin behar dugu berrerortze bat izan badugu?

- Erretzeari uztea edo zigarro elektronikoa erabiltzeari uztea prozesu bat da eta berrerortzea prozesu horren zati bat izan daiteke. Normala da. Horrek ez du esan nahi egindako ahalegin guztia alferrik izan denik. Egoera horretan, garrantzitsua da honakoa hausnartzea:
- Elementu puntuala izan da? Agian aurrera jarraitu dezaket erretzeari edo zigarro elektronikoa erabiltzeari uzteko prozesuarekin.
- Elementu puntuala izan ez bada, pena merezi al du beste modu batera saiatzeak? Kontuan izan jada behin lortu duzula erretzeari uztea, berriz ere egin dezakezu. Pentsa ezazu zerk funtzionatu dizun ongi eta saiatu berriz ere kontsumitzera eraman zaituzten arriskuak saihesten.

- **Prozesu honetan laguntza behar baduzu: Itzuli tabakoa uzteko 3. fasera.**

Red ENT





Si fumo o vapeo, ¿afecta a la transmisión del coronavirus?

El tabaco y otros derivados suponen un aumento del riesgo de transmisión del coronavirus, tanto para la persona que fuma o vapea, como para las personas que están a su alrededor:

El acto de fumar y el de vapear facilita la posible transmisión del coronavirus de la mano a la boca

Si se consumen de manera compartida (como ocurre en algunas circunstancias con las pipas de agua o los vapeadores) aumenta el riesgo de transmisión entre las personas que lo consumen.

Algunas sociedades científicas y expertos alertan de la posibilidad de que al exhalar el humo o el vapor (ya sea de tabaco o dispositivos electrónicos) se expulsen pequeñas gotas respiratorias. Estas gotas podrían ser contagiosas.

Si no te planteas cambiar tu consumo de tabaco (y otros derivados), te proponemos al menos las siguientes precauciones:

- Presta especial atención a la higiene de manos antes y después de fumar/vapear.
- No fumes con guantes, ni con la mascarilla en la cara. La toxicidad del humo los impregna por lo que la exposición a estas sustancias aumenta.
- No compartas, ni pidas a otras personas que compartan contigo cigarrillos, cigarrillos electrónicos o vapeadores, mecheros, pipas, etc.

Las personas fumadoras son más vulnerables a la COVID-19 que las no fumadoras. Fumar es un factor de riesgo para la COVID-19, al igual que para otras infecciones respiratorias como el resfriado común, la gripe, la neumonía o la tuberculosis. Para las personas fumadoras, el riesgo de necesitar ventilación mecánica o una cama de UCI debido a la COVID-19 es dos veces mayor que en las no fumadoras.

- **Para protegerte tú, pero también a otras personas: Pasa a FASE 1 de la desescalada**
- **Para reducir tu consumo: Pasa a FASE 2 de la desescalada**

FASE 1: LIMITA LOS ESPACIOS DE CONSUMO



Si fumo o vapeo, ¿Cómo puedo exponer menos a las personas que me rodean?

¿Qué es el humo ambiental del tabaco? La mezcla resultante de: El humo que exhala la persona que lo está consumiendo + el humo que se desprende de la combustión del cigarro. Es un humo perjudicial para la salud de todas las personas que están en contacto con él, especialmente los niños y niñas; y no hay un nivel de exposición seguro.

Se queda en el ambiente, aunque no lo veamos y se desprende de las colillas, aunque estén apagadas.

Se mantiene en los objetos que se encuentran alrededor: muebles, paredes, ropa y textiles...

Se mantiene un tiempo en el ambiente dependiendo de: si es un lugar al aire libre o cerrado, si se han fumado muchos cigarros u otros derivados, si se consume en ese espacio con frecuencia...

¿Y los productos que desprenden vapor?

Incluso cuando el vapor no contiene nicotina, desprende otras sustancias que podrían ser perjudiciales para la salud. Por ese motivo, es recomendable disminuir la exposición al humo y al vapor que desprenden estos productos en el mayor número de situaciones posibles.

Si quieres reducir el riesgo de exposición al humo ambiental del tabaco (y otros derivados):

- Si te resulta posible, consume solamente cuando salgas de casa o de tu lugar de trabajo: En lugares que no sean de tránsito (puertas, escaleras, zonas muy concurridas...). No tires las colillas al suelo.
- Si vas a consumir en casa, intenta buscar un lugar al aire libre: jardín, balcón, terraza, ventana...
- Evita consumir en espacios pequeños, con escasa ventilación, y en general en los espacios que compartes con más personas, especialmente menores (como, por ejemplo, el coche o el salón).
- Si vas a estar en contacto con bebés y recién nacidos y has consumido tabaco u otros productos relacionados, te recomendamos que te cambies de ropa y laves bien las manos antes de cogerlo en brazos.

■ **Para reducir tu consumo: Pasa a FASE 2 de la desescalada**



FASE 2: CONTROLA Y REDUCE TU CONSUMO

**Si fumo o vapeo,
¿Cómo puedo
reducir mi
consumo?**

El contexto que estamos viviendo a raíz de la COVID-19 está teniendo un gran impacto en nuestra vida y también en nuestra salud:

Realidades complicadas de manejar en lo económico, laboral y familiar.

Efectos psicológicos como aburrimiento, cansancio, incertidumbre, frustración,...

En esta situación, el tabaco o el vapeo puede ser una herramienta de gestión emocional. Y como ocurre con otros elementos, como la alimentación, podemos estar utilizándolo para calmarnos.

Por ese motivo, es posible que te resulte difícil plantearte dejar de fumar o vapear ahora mismo. Pero igual sí que puedes plantearte reducir tu consumo. Incluso es posible que esto te ayude a dejar de fumar o vapear en un futuro.

¿Qué me puede ayudar a observar y reducir mi consumo?

- Si no te ves capaz de reducir el número de veces que consumes, puede ser útil que reflexiones (incluso que anotes) cuánto fumas o vapeas y por qué. Conoce tu consumo.
- Reflexiona acerca de por qué te gustaría dejar de fumar o vapear, o por qué tienes interés en consumir menos. Ten presentes tus motivos. Hazlos más visibles. Puedes escribirlos en una lista.
- Si tomas una decisión, compártela con las personas con las que convives y tus seres queridos.
- Para empezar a reducir el consumo, antes de cada cigarro (o antes de vapear), haz esta pequeña reflexión: ¿Para qué voy a consumir? ¿Podría pasar sin hacerlo? Si consideras que puedes, hazlo. Muchas veces, las ganas se van en unos minutos.

Un par de consejos extra para reducir tu consumo más fácilmente:

- Si aún no has terminado el cigarro y sientes que ya no lo necesitas, no te lo acabes. Si no necesitas apurarlo, mejor. Lo mismo se puede aplicar al vapeo.
- Retrasa el primer cigarrillo o el primer vapeo de la mañana unos minutos. Poco a poco, le puedes ir ganando minutos y acabar consumiendo menos al final del día.

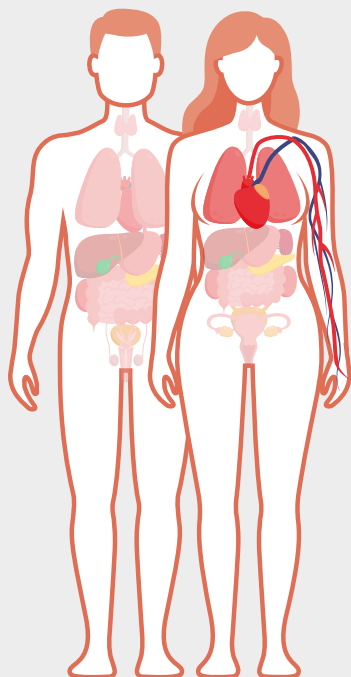
■ **Para reducir tu consumo: Pasa a FASE 3 de la desescalada**

FASE 3: DEJA DE FUMAR. DEJA DE VAPEAR



Si fumo o vapeo, ¿Cómo puedo dejarlo?

¿QUÉ OCURRE EN TU CUERPO CUANDO DEJAS DE FUMAR?



A LOS 20 MIN.

Tanto la presión arterial como la frecuencia cardíaca descienden a niveles normales.

A LAS 8 H.

La concentración de monóxido de carbono en sangre baja a su nivel normal. La concentración de oxígeno en la sangre se normaliza.

A LAS 24H.

Disminuye el riesgo de sufrir un infarto cardíaco. 48 horas después de dejar de fumar aumenta la agudeza del olfato y el gusto.

A LAS 2-3 SEMANAS

Mejora la circulación.
La función pulmonar aumenta hasta un 30%.

DE 1 A 9 MESES

Después de dejar de fumar disminuye la tos, la congestión nasal y la fatiga. Disminuyen las infecciones.

1 AÑO DESPUÉS

El riesgo de padecer insuficiencia coronaria es un 50% menor que el de un fumador.

5 AÑOS DESPUÉS

El riesgo de morir de enfermedad cardíaca es igual al de los no fumadores. El riesgo de morir por enfermedad pulmonar disminuye a la mitad.

10 A 15 AÑOS DESPUÉS

El riesgo de morir de cáncer de pulmón es similar al de los no fumadores.

Si crees que es posible dejar de fumar y decides hacerlo, adelante. Dejar de fumar puede ser difícil, pero tienes ayuda:



En tu centro de salud más cercano, tus profesionales de Atención Primaria pueden asesorarte y ofrecerte tratamiento farmacológico y otros recursos, si lo necesitas.



Apoyo psicológico
<https://dejardefumar.aecc.es/>



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



Información y más recursos
<https://fundaciondelcorazon.com/prevencion/riesgo-cardiovascular/fumar-tabaco-tabaquismo.html>

- Para prevenir las recaídas a la hora de fumar o vapear: Pasa a la fase 4 de la desescalada



Si dejo de fumar o vapear, ¿Qué hago para no volver a recaer? ¿Y qué hago si he recaído?

Cuando dejas de fumar o vapear, comienza tu “nueva normalidad”. ¡Enhorabuena! Tu vida sigue siendo prácticamente la misma, pero hay elementos que han cambiado. ¿Cómo mantenemos esta “nueva normalidad”?

¿Cómo prevenir las recaídas?

- Identifica las situaciones de riesgo (las que te dan la tentación de fumar o vapear). ¿Es posible evitar estas situaciones?
- Si estas situaciones llegan y no podemos evitarlas, intenta recordar los motivos de tu decisión.
- Si sentimos que la tentación de fumar o vapear viene porque necesitamos calmarnos, puede haber otras estrategias que nos ayuden a conseguirlo. Distráete, piensa qué otra cosa puedes hacer en ese momento: llamar a alguien de confianza, darte un baño, juegos de distracción como puzles, escuchar música, hacer deporte,...también existen técnicas de relajación para estos momentos.

¿Qué es importante saber si tenemos una recaída?

- Dejar de fumar o vapear es un proceso y tener una recaída puede ser parte de este. Es normal. Eso no significa que todo el esfuerzo que has hecho se vaya por la borda. En estas circunstancias, es importante reflexionar:
- ¿Ha sido un elemento puntual? Quizá pueda continuar con el proceso de dejar de fumar o vapear.
- Si no ha sido un elemento puntual ¿Merece la pena volver a intentarlo de otra manera? Ten en cuenta que ya has conseguido dejarlo una vez, puedes volver a hacerlo de nuevo. Piensa en qué es lo que te ha funcionado bien y evita los riesgos que te llevaron a volver a consumir.

- Si necesitas ayuda en este proceso: **Vuelve a la fase 3 de la desescalada**