

0

1

2

3

4

CONSULTA EN QUE FASE PODES ESTAR TI

FASES DE DESESCALADA DO TABACO

UN DÍA MÁIS, UNHA CALADA MENOS

Red
ENT





Se fumo ou vaporeo, afecta a transmisión do coronavirus?

O tabaco e outros derivados supoñen un aumento do risco de transmisión do coronavirus, tanto para a persoa que fuma ou vaporea, como para as persoas que están ao arredor:

O acto de fumar e de vaporear facilita a posible transmisión de coronavirus da man á boca.

Se se consumen de xeito compartido (como ocorre nalgúns casos coas pipas de auga ou os vaporeadores) aumenta o risco de transmisión entre as persoas que o consumen.

Algunhas sociedades científicas e expertos alertan da posibilidade de que ao exhalar o fume ou o vapor (xa sexa de tabaco ou dispositivos electrónicos) se expulsan pequenas gotas respiratorias. Estas gotas poden ser contagiosas.

As persoas fumadoras son máis vulnerables ante a COVID-19 que as non fumadoras. Fumar é un factor de risco para a COVID-19, ao igual que para outras infeccións respiratorias como o catarro común, a gripe, a pneumonía ou a tuberculose. Para as persoas fumadoras, o risco de necesitar ventilación mecánica ou unha cama de UCI debido á COVID-19 é dúas veces maior que nas fumadoras.

Se non pensas cambiar o consumo de tabaco (e outros derivados), propoñémosche as seguintes precaucións:

- Presta especial atención a hixiene de mans antes e despois de fumar/vaporear.
- Non fumes con luvas, nin coa máscara na cara. A toxicidade do fume imprégnaas polo que a exposición a estas substancias aumenta.
- Non compartas, nin lle pidas a outras persoas que compartan contigo cigarros, cigarros electrónicos ou vapeadores, chisqueiros, pipas, etc.

- **Para protexerte ti, pero tamén a outras persoas: Pasa a FASE 1 da desescalada**
- **Para reducir o teu consumo: Pasa a FASE 2 da desescalada**

FASE 1: LIMITA OS ESPAZOS DE CONSUMO

Se fumo ou vaporeo, como podo expoñer menos as persoas que me rodean?

Que é o fume ambiental de tabaco? A mestura resultante de: O fume que exhala a persoa que o está consumindo + o fume que se desprende da combustión do cigarro. É un fume prexudicial para a saúde de todas as persoas que están en contacto con el, especialmente os nenos e as nenas; e non hai un nivel de exposición seguro.

Queda no ambiente, aínda que non o vexamos e despréndese das cabichas, aínda que estean apagadas.

Mantense nos obxectos que se atopan arredor: móbeis, paredes, roupa e téxtiles...

Mantense un tempo no ambiente dependendo de: se é un lugar ao aire libre ou cerrado, se se fumaron moitos cigarros ou outros derivados, se se consume nese espazo con frecuencia...

E os produtos que desprenden vapor?

Mesmo cando o vapor non contén nicotina, desprende outras substancias que poderían ser prexudiciais para a saúde. Por ese motivo, é recomendable diminuír a exposición ao fume e ao vapor que desprenden estes produtos no maior número de situacións posibles.

Se queres reducir o risco de exposición ao fume ambiental de tabaco (e outros derivados):

- Se che resulta posible, consume soamente cando saias da casa ou do teu lugar de traballo: En lugares que non sexan de tránsito (portas, escaleiras, zonas moi concorridas...). Non tires as cabichas ao chan.
- Se vas consumir na casa, intenta buscar un lugar ao aire libre: xardín, balcón, terraza, fiestra...
- Evita consumir en espazos pequenos, con escasa ventilación, e en xeral nos espazos que compartes con máis persoas, especialmente menores (como, por exemplo, o coche ou o salón).
- Se vas estar en contacto con bebés e nenos acabados de nacer e consumiches tabaco e outros produtos relacionados, recomendámosche que cambies de roupa e laves ben as mans antes de collelo no colo.

■ **Para reducir o teu consumo: Pasa a FASE 2 da desescalada**

FASE 2: CONTROLA E REDUCE O TEU CONSUMO

Se fumo ou vaporeo, como podo reducir o meu consumo?

O contexto que estamos vivindo a raíz da COVID-19 está tendo un gran impacto na nosa vida e tamén na nosa saúde:

Realidades complicadas de manexar no económico, laboral e familiar.

Efectos psicolóxicos como aburrimiento, cansazo, incerteza, frustración...

Nesta situación, o tabaco e o vaporeo poden ser unha ferramenta de xestión emocional. E como ocorre con outros elementos, como a alimentación, podemos estar utilizándoo para calmarnos.

Por ese motivo, é posible que che resulte difícil pensar en deixar de fumar ou vaporear agora mesmo. Pero igual si que podes pensar en reducir o teu consumo. Mesmo é posible que isto che axude a deixar de fumar ou vaporear nun futuro.

Que me pode axudar a observar e reducir o meu consumo?

- Se non te ves capaz de reducir o número de veces que consumes, pode ser útil que reflexiones (mesmo que anotes) canto fumas ou vaporeas e por que. Coñece o teu consumo.
- Reflexiona acerca de por que che gustaría deixar de fumar ou vaporear, ou por que tes interese en consumir menos. Ten presentes os teus motivos. Fainos máis visibles. Podes escribilos nunha listaxe.
- Se tomas unha decisión, compártea coas persoas que convives e cos seres queridos.
- Para empezar a reducir o consumo, antes de cada cigarro (ou antes de vaporear), fai esta pequena reflexión: Para que vou consumir? Podería pasar sen facelo? Se consideras que podes, faino. Moitas veces, as ganas vanse nuns minutos.

Un par de consellos a maiores para reducir o teu consumo máis facilmente:

- Se aínda non terminaches o cigarro e sentes que xa non o necesitas, non o acabes. Se non necesitas apuralo, mellor. Pódese aplicar o mesmo ao vaporeo.
- Adía o primeiro cigarro ou o primeiro vaporeo da mañá uns minutos. Pouco a pouco, pódelle ir ganando minutos e acabar consumindo menos ao final do día.

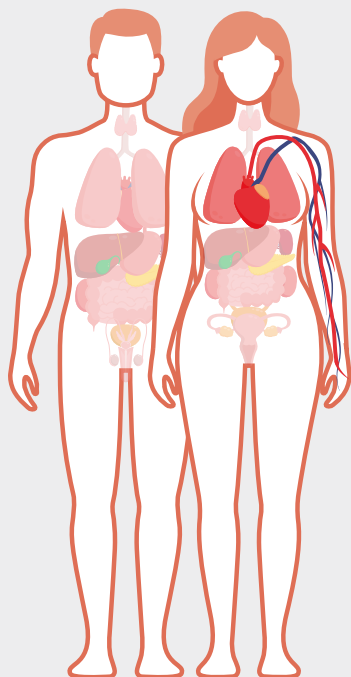
- **Para reducir o teu consumo: Pasa a FASE 3 da desescalada**

FASE 3: DEIXA DE FUMAR. DEIXA DE VAPOREAR.



Se fumo ou vaporeo, como podo deixalo?

QUE OCORRE NO TEU CORPO CANDO DEIXAS DE FUMAR?



AOS 20 MIN.

Tanto a tensión arterial como a frecuencia cardíaca descenden a niveis normais.

ÁS 8 H.

A concentración de monóxido de carbono no sangue baixa ao seu nivel normal. A concentración de osíxeno no sangue normalízase.

ÁS 24H.

Diminúe o risco de sufrir un infarto cardíaco. 48 horas despois de deixar de fumar aumenta a agudeza do olfacto e do gusto.

ÁS 2-3 SEMANAS

Mellora a circulación.
A función pulmonar aumenta ata un 30 %.

DE 1 A 9 MESES

Despois de deixar de fumar diminúe a tose, a congestión nasal e a fatiga. Diminúen as infeccións.

1 ANO DESPOIS

O risco de padecer insuficiencia coronaria é un 50 % menor có dun fumador.

5 ANOS DESPOIS

O risco de morrer de enfermidade cardíaca é igual ao dos non fumadores. O risco de morrer por enfermidade pulmonar diminúe á metade.

DE 10 A 15 ANOS DESPOIS

O risco de morrer de cancro de pulmón é similar ao dos non fumadores.

Se crees que é posible deixar de fumar e decides facelo, adiante. Deixar de fumar pode ser difícil, pero tes axuda:



No centro de saúde mais próximo, os teus profesionais de Atención primaria poden asesorarte e ofrecerche tratamento farmacolóxico e outros recursos, se o necesitas.



Apoio psicolóxico
<https://dejardefumar.aecc.es/>



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



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

- Para prever as recaídas á hora de fumar ou vaporear: Pasa a fase 4 da desescalada



Se deixo de fumar ou vaporear, que fago para non volver recaer? E que fago se xa recaín?

Cando deixas de fumar ou vaporear, comeza a túa “nova normalidade”. Parabéns! A túa vida segue sendo practicamente a mesma, pero hai elementos que cambiaron. Como mantemos esta nova normalidade”?

Como previr as recaídas?

- Identifica as situacións de risco (as que che dan a tentación de fumar ou vaporear). É posible evitar estas situacións?
- Se estas situacións chegan e non podemos evitalas, intenta lembrar os motivos da túa decisión.
- Se sentimos que a tentación de fumar ou vaporear ven porque necesitamos calmarnos, pode haber outras estratexias que nos axuden a conseguilo. Distráete, pensa que outra cousa podes facer nese momento: chamar a alguén de confianza, darte un baño, xogos de distracción como crebacabezas, escoitar música, facer deporte... tamén existen técnicas de relaxación para estes momentos.

Que é importante saber se temos unha recaída?

- Deixar de fumar ou vaporear é un proceso e ter unha recaída pode formar parte deste. É normal. Iso non significa que todo o esforzo que fixeches se vaia pola borda. Nestas circunstancias, é importante reflexionar:
- Foi un elemento puntual? Quizá poda continuar co proceso de deixar de fumar ou vaporear.
- Se non foi un elemento puntual, merece a pena volver intentalo doutra maneira? Ten en conta que xa conseguiches deixalo unha vez, podes volver facelo de novo. Pensa en que é o que che funcionou ben e evita os riscos que che levaron a volver consumir.

- Se necesitas axuda neste proceso: **Volve á fase 3 da desescalada**

Red ENT

