

JA HO SAPS TOT SOBRE EL TABAC ?

Dades que fan tremolar.

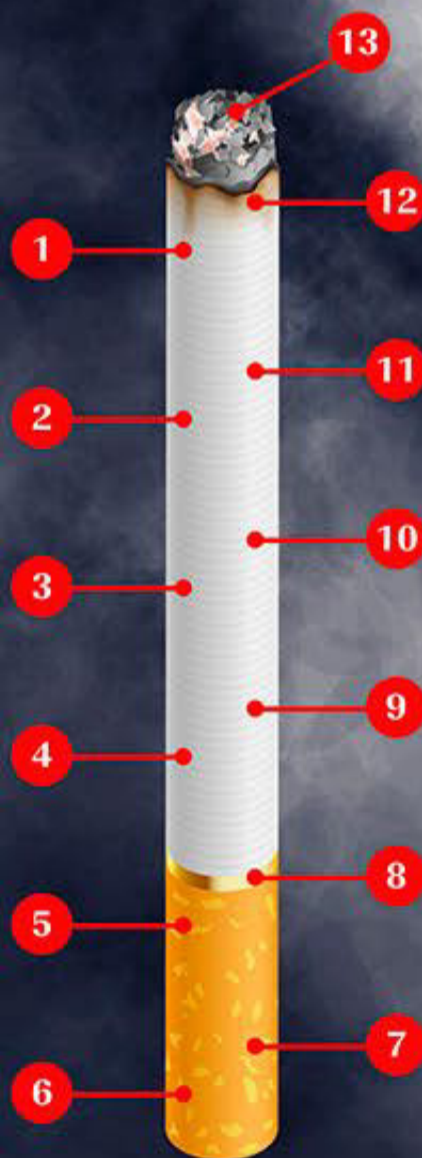
- Cada dia moren 24 persones a Catalunya a causa de malalties derivades del consum de tabac.
- A Catalunya hi ha un 30% de població fumadora.
- Cada 8 segons mor una persona al món a causa del tabac.
- Un de cada tres fumadors adolescents serà dependent amb 35 anys.
- El nen que té els dos pares fumadors, té els pulmos d'un fumador de 80 cigarrets/any.
- El fum de 2ª mà és més nociu que el de 1ª mà.

Components del Tabac.

La principal substància que prové de la planta és la NICOTINA

- És la responsable de la dependència al tabac.
- Arriba al cervell directament des de la boca a la sang en tal sols 7 segons.
- És una substància MOLT ADDICTIVA, molt més que altres drogues il·legals.
- La vida mitja de la nicotina en sang és de menys de dues hores i a mesura que es redueix apareixen els símptomes de la síndrome d'abstinència.

- 1 Cadmi (*bateries*)
- 2 Àcid esteàric (*espelmes de cera*)
- 3 Hexamina (*combustible graelles*)
- 4 Toluè (*solvent industrial*)
- 5 Nicotina (*insecticida*)
- 6 Pintura
- 7 Methanol (*combustible coets*)
- 8 Amoníac (*netejadors de terres*)
- 9 Monòxid de carboni
- 10 Arsènic (*verí*)
- 11 Meta (*gas de clavegueres*)
- 12 Àcid acètic (*vinagre*)
- 13 Butà (*líquid encenedors*)



També conté:

- Elements irritants: responsables de la tos i la secreció mucosa
- Quitrans i agents cancerígens.
- Monòxid de carboni: Fa que disminuïxi la capacitat de la sang de transportar l'oxigen.

JA HO SAPS TOT SOBRE EL TABAC ?

En les dones:

Inmediats:

- La nicotina bloqueja l'efecte dels estrògens que són les hormones responsables de l'aparició dels caràcters sexuals, de la regulació del cicle menstrual i de les condicions de l'endometri, que és la capa de sang on s'implanta i creix l'òvul fecundat.
- Si prens anticonceptius, t'augmenta el risc de patir una malaltia cardiovascular o cerebrovascular.
- Si a més ets hipertensa, tens varius i amb més de 35 anys, aquest risc es multiplica.
- Si estàs embarassada pots patir:
 - avortament espontani.
 - desprendiment de la placenta.
 - embaràs ectòpic.
 - risc de defectes congènits en el nadó.



Et trobes en el primer trimestre? Encara ets a temps de deixar-ho!!!

Si ho deixes ara, tindràs els mateixos riscos d'una embarassada no fumadora.

Si tu no fumes, però fumen els del teu voltant, tu i el teu fill sou fumadors passius.

Teniu els mateixos riscos.

Si estàs alletant i fumes, tindràs MENYS LLET i de MENYS QUALITAT. La nicotina passa a la llet i el nen pot tenir:

- vòmits.
- insomni
- taquicàrdia
- irritabilitat

Si fumes pots tenir una menopausa precoç, amb el risc imminent de patir osteoporosi.

Font: Col·legi de Farmacèutics de Barcelona

Deixar de fumar en 3 passes:

font: <http://www.papsf.cat/DeixarFumar>

- 1.- Decideix-te. Anota en un full les raons per les quals vols deixar de fumar.
- 2.- Prepara't: Tria un dia per començar.
- 3.- Dia D: Avui no fumaré!!! Exercicis de relaxació, consells per encarar els primer dies, fes esport, intenta evitar aquelles activitats que feies normalment fumant... Al teu CAP de referència et poden ajudar, tenen personal especialitzat. Consulta-ho!!!
- 4.- Mantén-t'hi.

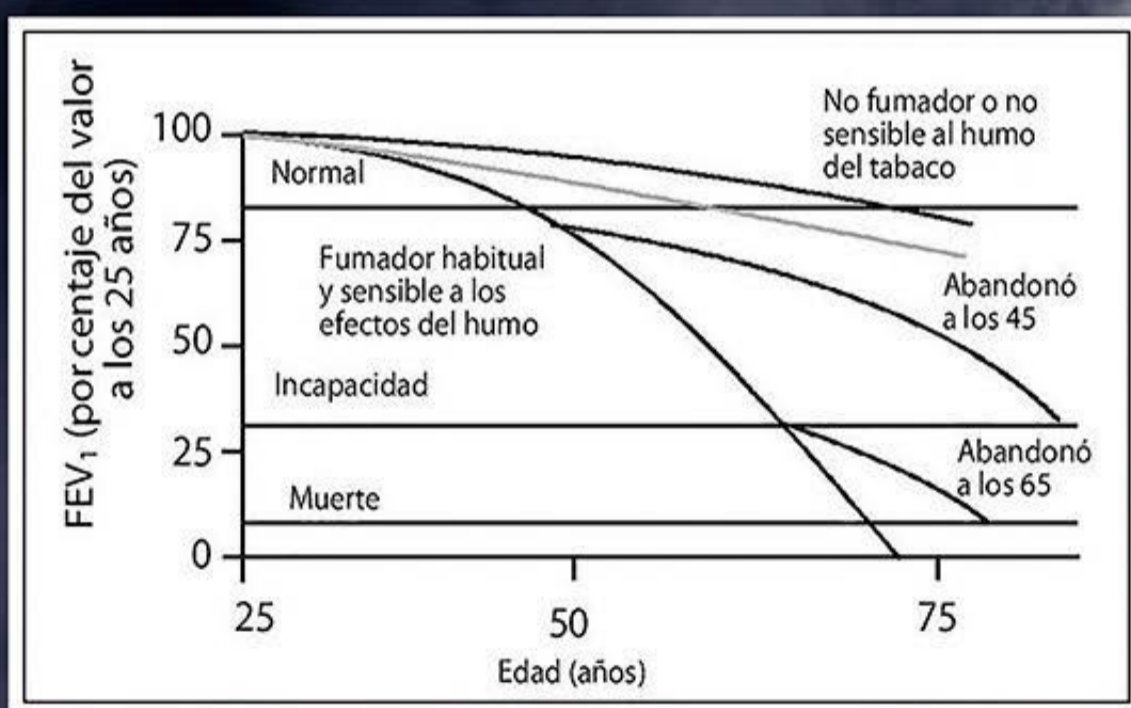
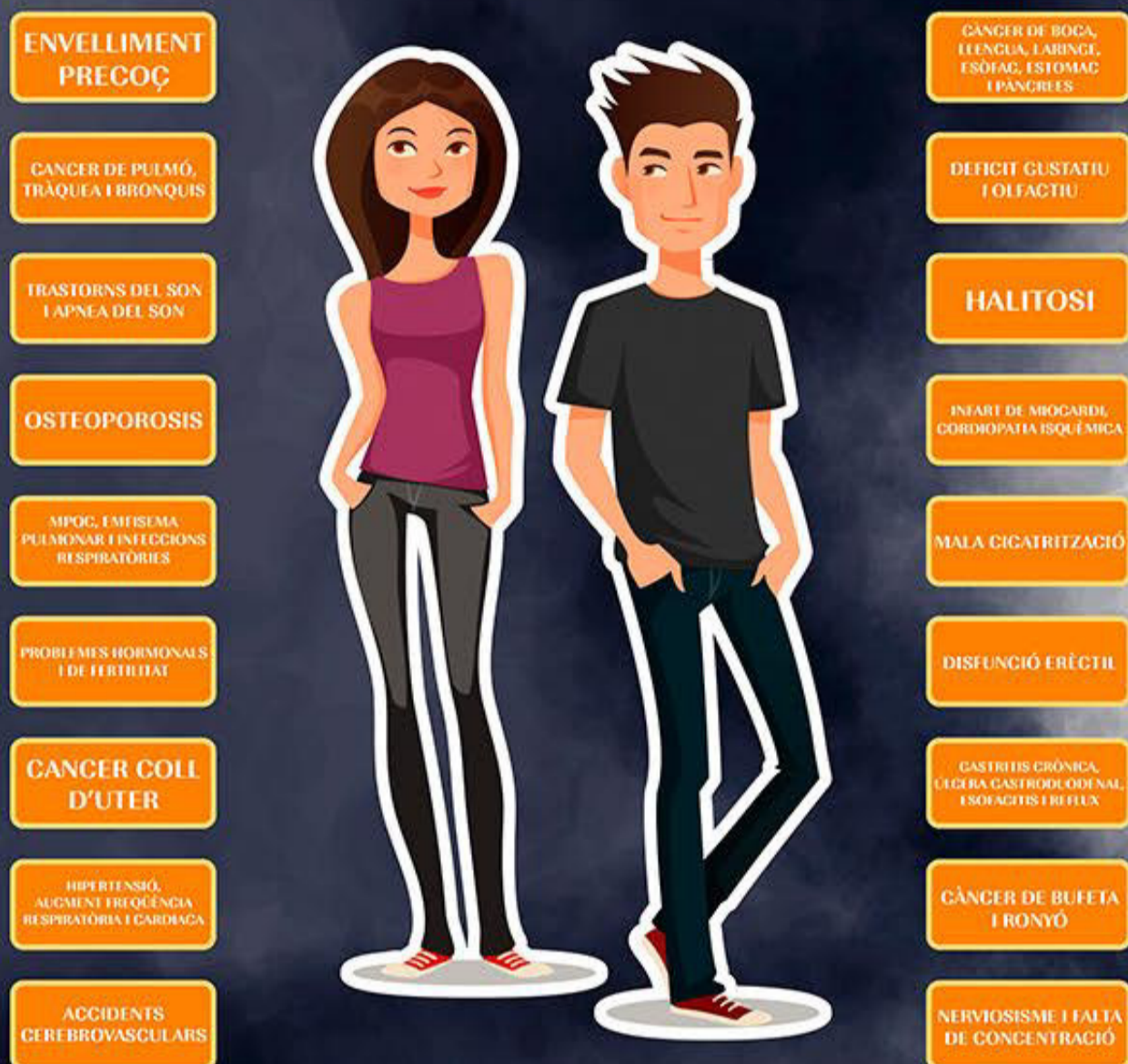
JA HO SAPS TOT SOBRE EL TABAC ?

Efectes al teu cos.

Inmediats:

- Processos respiratoris més freqüents i de més durada, amb tos persistent, agreujament de l'asma, taquicàrdies, descens de la vitalitat i tolerància a l'exercici, halitosi, sequetat de la pell (accelera l'aparició d'arrugues), dents grogues.

En un temps:



En els nens:

- Mes probabilitat de bronquitis, asma, pulmonia i malalties de l'orella.
- Agreujament de l'asma.
- Part prematur i fetus més petits.

VULL CRÉIXER SENSE FUM

UNA GUIA PER A PARES I MARES



INFÀNCIA SENSE FUM

Saps que...?

El fum ambiental del tabac (FAT) o fum de segona mà és una barreja produïda pel fum que exhaleu les persones que fumen i el fum que produeix la combustió passiva de la cigarreta. Ambdós tipus de fum són tòxics i contenen molts irritants respiratoris i cancerígens.

El fum del tabac es comporta com el vapor: s'instal·la al medi ambient impregnant la roba, els cabells, els mobles, les cortines, etc. Per tant, tot i haver apagat la cigarreta, els seus tòxics resten a l'aire.



Què hi guanyarà el meu fill o filla si no l'exposem al fum ambiental del tabac?

Pot obtenir molts **BENEFICIS** per a la seva salut:

- Durant l'embaràs, pots disminuir la probabilitat que neixi prematurament.
- Tindrà menys risc de patir infeccions com l'amigdalitis o la faringitis i en disminuirà la freqüència de tos.
- Se n'evita la irritació dels ulls.
- Es redueix la probabilitat que pateixi malalties respiratòries com la bronquitis i la pneumònia.
- Tindrà menys infeccions d'orella, que són la causa més comuna de pèrdua d'audició en la infància.
- Es redueix el risc de la síndrome de la mort sobtada de l'infant en el primer any de vida.

Si vas deixar de fumar durant l'embaràs, enhorabona! Continuar sense fumar és el millor que pots fer per la teva salut i per la del teu fill o filla.

Si no llences les burlles a terra, contribuiràs a mantenir més net el medi ambient i donaràs un bon exemple als infants.



En els infants el fum ambiental del tabac és més nociu?

En relació amb la seva alçada i el seu pes, **els infants tenen una freqüència respiratòria més elevada que els adults**. Per això els entra més quantitat (per quilogram de pes) de compostos químics tòxics del FAT, a més, com que estan creixent, la immaduresa pròpia dels infants fa que siguin més sensibles als seus efectes, cosa que és especialment perillosa per als seus pulmons i el seu sistema immunològic.



Què puc fer per no exposar el meu fill o filla al fum ambiental del tabac?

NO ÉS CORRECTE...

Aquestes mesures **no eviten** l'exposició dels infants al FAT:

A casa:

- Fumar a casa quan el nadó no hi és.
- Fumar i ventilar la casa després d'haver-hi fumat.



- Fumar en zones limitades de la casa.
- Fumar a la finestra o el balcó, amb la porta oberta.



NO ÉS CORRECTE...

- Al cotxe:** → Fumar al cotxe tant si hi és com si no hi és el nadó.
- Fumar amb la finestra oberta havent-hi el nadó.



Malgrat tot, si s'ha fumat, no s'han de deixar les cigarretes enceses al cendrer, ja que el fum que desprenen continua contaminant l'aire.

No s'ha de fumar dins de casa, ni a la finestra ni en cap de les estances, ja que no hi ha cap dispositiu que elimini de l'ambient el fum del tabac ni els seus productes tòxics.



Tòpics i conductes errònies

Per eliminar el FAT d'un lloc només cal ventilar-lo.

El FAT es comporta com vapor. L'aire condicionat es limita a refredar-lo, fent-lo menys visible, però no l'elimina. Ni la ventilació ni la filtració poden evitar l'exposició al FAT. El fum del tabac impregna el medi ambient i els seus tòxics persisteixen en l'atmosfera (roba, cabells, tapissaria, cortines, etc.)

Els efectes del FAT en les persones no fumadores només produeixen molèsties als ulls i al coll. El quitrà no afecta els fumadors passius.

El quitrà i altres productes tòxics formen part de la combustió de la cigarreta i són respirats, no només pels fumadors sinó també pels fumadors passius. Gran part del FAT que inhaleu els fumadors passius (més del 70%) està produït per la combustió espontània de la cigarreta.

A casa, si es fuma al balcó o a la galeria, no hi ha cap problema.

Si no hi ha una barrera física (porta d'accés tancada), el fum del tabac té tendència a entrar a casa. En el cas de que sigui inevitable, es pot fumar fora però sempre amb la porta d'accés tancada.

En el cotxe, amb la ventilació que hi ha amb la finestra oberta, marxa tot el FAT.

El cotxe és un lloc d'exposició molt important al FAT, per les elevades concentracions de productes tòxics que s'hi poden registrar. El fet d'obrir la finestreta no evita que el fum entri a l'habitacle del cotxe.



ÉS CORRECTE...

Aquestes mesures **si que eviten** l'exposició dels infants al FAT:

SI FUMEU...

- A casa:**
 - No s'ha de fumar dins de casa, a cap habitació.
 - Si fumeu en un balcó, una terrassa, etc., cal tancar la porta d'accés a l'habitatge.
 - S'ha de demanar a les visites que no fumin dins de casa vostra.
- Al cotxe:** → No s'ha de fumar mai dins del cotxe, encara que el nadó no hi sigui.
- En llocs públics:**
 - Quan aneu amb el nadó, s'han d'evitar els espais tancats, per exemple altres domicilis, on es fumi.
 - No s'ha de fumar davant del nadó, encara que estigueu en espais oberts.



D'acord amb la llei, s'ha de complir la prescripció que estableix que no es pot fumar en els espais a l'aire lliure acotats per a parcs infantils o zones de joc per a la infància.



No hi ha cap nivell segur d'exposició al fum ambiental del tabac

Només un entorn lliure del FAT al cent per cent us pot protegir a vosaltres i a la vostra família dels problemes que causa l'aire contaminat pel fum del tabac.

Per poder alletar el meu fill o filla he de deixar de fumar?

Si pots deixar de fumar, felicitat!

Durant l'embaràs i la lactància les mares s'haurien d'abstenir de fumar, principalment per la pròpia salut.

Pensa que hi ha professionals que et poden ajudar. En qualsevol cas, t'aconseguim que prenguis les precaucions següents durant aquest període tan especial de la teva vida i del teu nadó:

No interrompis la lactància materna.

El millor que una mare pot oferir al seu nadó és l'alimentació materna, ja que donant-li el pit el protegeix contra les infeccions respiratòries, que poden ser més comunes en els nadons que estan exposats al tabaquisme passiu.



Per tal de passar al nadó la menor quantitat possible de nicotina amb la llet i evitar-li el FAT cal:

- Fumar immediatament després de la presa de llet per tal de separar al màxim possible els períodes de temps fins a la presa següent. L'ideal seria no fumar cap cigarreta almenys dues hores abans de cada presa.
- Si es fuma, posar-se una bata (o alguna altra peça de roba) i treure-se-la després, per evitar que l'olor i les substàncies del fum del tabac es quedin adherides a la roba que està en contacte amb el nadó.
- Després de fumar, rentar-se les mans i les dents per evitar que se'n desprengui l'olor de fum i les substàncies adherides al cos, en tocar el nadó.
- Evitar fumar durant les hores que precedeixen el son del nadó i durant les preses de la nit, ja que la nicotina és estimulants i, per tant, això dificultaria el repòs del nadó.

Si estàs rebent ajuda per deixar de fumar, amb pegats, xiclets o comprimits de xuclar de nicotina, t'aconseguim:

- Prendre els xiclets o comprimits de xuclar després de la presa de llet per tal d'espaiar al màxim possible el consum d'aquests productes entre una presa i la següent.
- Si utilitzes pegats, treure-tes en el moment d'anar a dormir per tal de tenir nivells menors de nicotina durant les preses nocturnes del nadó.

