

Les revisions sanitàries poden ajudar a detectar problemes derivats de fumar i a reforçar la consciència d'abandonar la dependència. El CAP disposa de programes específics per ajudar a superar l'hàbit de fumar.

Les dependències, més enllà de les substàncies addictives, poden ser respostes a estats anímics (ansietat, estrès, etc.) i a estils de vida que pertorben les persones, per això és important "dialogar amb el símptoma" per conèixer què el pot estar causant o reforçant.

Com més aviat es detecta el problema més probabilitat d'èxit té un tractament.

Si tens dubtes pel que fa al teu consum pots adreçar-te :

facebook
lutnetgass



Paper reciclat



Ajuntament de
Santa Coloma de Farners



Dipsalut
Organisme de Salut Pública
de la Diputació de Girona



Totes les imatges i continguts resten subjectes a © i drets d'autors

**SINTXI
SINTXI
TABAC**

EL TABAC



L'Infomai 6 vol informar sobre el tabac, ja que és una de les substàncies que més addicció genera actualment. Aquesta edició conté informació d'interès cultural i caire preventiu dels danys i riscos dels usos problemàtics de les drogues.

El tabac és una planta que estimula físicament i mentalment. S'elabora a partir de processar les fulles de la planta. **La indústria tabaquera afegeix additius que faciliten l'addicció.**

Algunes dades històriques

La planta del tabac es coneix a **Amèrica** des de fa uns divuit mil anys. Es va començar a cultivar entre el 3000 i el 5000 aC. A Occident només fa uns 500 anys que va arribar. Hi ha 64 espècies d'arbres i plantes que tenen nicotina –principi actiu–, però només dues són consumides pels humans –la nicotiana *tabacum* (tabaqueres) i la nicotiana *rustica* (medicina tradicional).

En dos segles el tabac va arribar a tots els continents, però el comerç rendible va quedar en mans de monopolis de les reialeses. Al segle XVIII la Real Fàbrica de Tabaco de Sevilla era l'edifici més gran del món.

El 1880 James Bonsack va patentar una màquina que fabricava cent mil cigarretes al dia i va ser l'inici de la més gran epidèmia mundial.

A la Segona Guerra Mundial fumar cigarretes esdevé el punt àlgid d'aquesta dependència, afavorida per estats i tabaqueres.

L'investigador alemany Franz H. Müller el 1939 va fer la primera associació entre el càncer i l'hàbit de fumar.

Morton Levin publicà per primera vegada als Estats Units l'associació de fumar com un cofactor directe del càncers de les vies respiratòries (*J.A.M.A.*, 28 octubre, 1950).

Funcions diverses

Als **Andes** i a l'**Amazònia** es considera una planta sagrada i s'utilitza com un element important en molts dels rituals que es practiquen, ja que es creu que l'esperit de la planta és un mestre que ensenya. Tradicionalment, ha tingut una finalitat terapèutica com a poderós purgatiu, depuratiu (zona pectoral), desintoxicant (addiccions), desbloquejador energètic i protector espiritual.

El tabac i la nicotina han estat objecte d'**estudis científics** des del s. XVI fins avui amb relació a



diverses malalties. El *British Journal of Pharmacology* (2006) va publicar estudis de 20 anys sobre les possibilitats terapèutiques del tabac contra l'Alzheimer i el Parkinson (Sedet, 2006 - Leary, 1997). A més s'ha considerat pal·liatiu en l'esquizofrènia, com a tractament en la pèrdua d'atenció, quimioteràpia eficaç per la colitis ulcerosa i amb valor terapèutic en la síndrome de Tourette (Leary, 1997).

Actualment hi ha un ús important en la indústria farmacèutica dels xiclets i pegats de nicotina per a combatre l'hàbit de fumar.

Consums problemàtics

La dependència del tabac està relacionada amb la mort de **sis milions** de persones fumadores anualment, a més de 600.000 persones no fumadores exposades al fum (*Organització Mundial de la Salut, 2011*).

L'ús del tabac, sobretot per via fumada, genera malalties com: afectacions de les **vies respiratòries** (pot provocar una laringitis o ser un **cofactor cancerigen**; per exemple, incrementa 12 vegades el risc de patir càncer de pulmó) i afectacions **cardíaques** (principalment per les restes de quitrà que queden al torrent sanguini, es duplica la possibilitat d'infarts de miocardi). L'ús continuat genera tolerància i addicció.

Fumar cigarretes implica la producció de fum que intoxica terceres persones, anomenades fumadores passives, que resten subjectes a les malalties pròpies del tabac.

Està **especialment contraindicat** en:

- Infància i joventut.
- Dones embarassades.
- Persones que tinguin problemes de cor o respiratoris (asma, insuficiència, etc.).

Indicacions de consum

La indicació més preventiva és **no fumar** cigarretes, però, en cas de fer-ho, les precaucions serien:

- Espaiar al màxim possible els consums.
- No empassar-se el fum.
- No consumir el darrer terç de la cigarreta, per l'acumulació d'elements tòxics.
- Usar pipes, boquetes i altres instruments de fumar perquè tenen l'avantatge que filtren millor el fum de materials pesats i el refreden.
- Cercar la consciència de l'acte de fumar, mirant d'evitar automatismes compulsius.
- Utilitzar papers de fumar més naturals.
- Escollir marques que no utilitzin additius que potencien la dependència.
- Observar l'autoconsum: si s'incrementa l'ús s'hauria de sol·licitar ajuda per reduir o eliminar l'hàbit.
- Fumar en espais oberts.