

El consum de tabac és la **principal causa de pèrdua de salut i causa de mortalitat prematura evitable** al nostre medi. És un dels factors de risc més importants de les malalties cardiovasculars i respiratòries cròniques principals, així com de nombrosos casos de càncer. A més, l'exposició involuntària de les persones no fumadores al fum ambiental del tabac –sobretot dels infants– n'incrementa el risc de tenir càncer i d'altres malalties del sistema respiratori. La intervenció en tabaquisme està inclosa a la cartera de serveis d'atenció primària. Es recomana preguntar a cada visita pel consum de tabac a partir dels deu anys i amb una periodicitat mínima de cada dos anys. S'ha d'ampliar la pregunta a totes les formes de fumar, incloses les cigarretes electròniques, els dispositius de vapeig o tabac escalfat. Cal enregistrar el consum –diari o ocasional– a la història clínica (HC) i no és necessari preguntar de nou a les persones de més de 25 anys els registres de les quals indiquen que mai han estat fumadores.

Es recomana **preguntar** sobre el consum de tabac i **registrar** la resposta a la HC, **promoure** la intenció de deixar de fumar i **oferir consell i ajuda**, amb les intervencions conductuals i farmacològiques efectives per deixar de fumar –Recomanació grau A de la US Preventive Services Task Force (USPSTF).

Com abordar el consum de tabac?

Deixar de fumar **implica un procés**. És possible abordar el consum de tabac d'una manera breu i eficaç en cinc passos denominats **"Estratègia de les 5 A"**: ask (preguntar); aconsellar de manera personalitzada comentant-ne els beneficis; avaluar, en les persones que fumen, la disposició de deixar de fumar; ajudar-les segons la seva disposició i acordar un pla de seguiment.

