

El consum de tabac és la **principal causa de pèrdua de salut i de mortalitat prematura evitable** al nostre medi. És un dels factors de risc més importants de les principals malalties cardiovasculars i respiratòries cròniques, 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 contraure càncer i d'altres malalties del sistema respiratori. Comparada amb les altres intervencions preventives o assistencials habituals de la cartera de serveis de l'Atenció Primària, l'ajuda a deixar de fumar és una de les que presenten una millor relació cost/efectivitat.

Es recomana **preguntar** sobre el consum de tabac i **registrar** la resposta a la història clínica, **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 o **"estratègia de les 5 A"**: **Preguntar (Ask)**; **Aconsellar** de manera personalitzada comentant-ne els beneficis; **Avaluar**, en els que fumen, la disposició a deixar de fumar; **Ajudar** segons la disposició i **Acordar** un pla de seguiment.

