

I JORNADA COMUNITÀRIA TABAQUISME DE PINEDA DE MAR: “EL TABAC ES COSA DE TOTS”



CAMPANYA LA SALUT SOM TOTS

SALUT MATERNO-INFANTIL I TABAQUISME

Eva Vela. Infermera. Llevadora. ASSIR Dreta (ICS)

10 coses a saber sobre tabac, embaràs i gènere.



1: A Catalunya fuma més d'una de cada quatre dones en edat de tenir fills.

- Una de cada 5 dones (20%) **de 15 anys o més** són fumadores.
- Més d'una de cada 4 dones (26%) **entre els 25 i els 44** anys són fumadores.



2: Una de cada 6 morts a Catalunya està relacionada amb el consum de tabac

El consum de tabac fa mal a les dones de diferents maneres que als homes.

El tabac augmenta el percentatge de dones que pateixen **càncers de pulmó, atacs cardíacs mortals o malalties respiratòries** però a més:

- El tabaquisme **augmenta el risc de molts càncers** en la dona i específicament el de coll d'úter.
- Les fumadores tenen més probabilitats de patir **esterilitat** i problemes per concebre.
- Fumar durant l'embaràs augmenta els riscos de **part prematur, mort prenatal i neonatal** i pot **disminuir la producció de llet** materna.

3: El tabaquisme afecta negativament a la fertilitat i l'embaràs

A partir dels 30 anys, **vuit de cada deu dones catalanes volen tenir un fill**, però si són fumadores han de saber que:

- El tabac avança la menopausa i influeix negativament en els tractaments de reproducció assistida que necessiten un 15% de les dones/parelles.
- El tabaquisme durant l'embaràs augmenta el risc de:
 - Complicacions amb la placenta.
 - Avortament espontani.
 - Ruptura prematura de membranes.
 - Embaràs ectòpic.

4: El tabaquisme està associat a greus riscos per la salut del fetus i la criatura acabada de néixer.

- Baix pes en néixer.
- Part preterme.
- Síndrome d'abstinència neonatal a la nicotina.
- Augment del risc de la síndrome de la mort sobtada de l'infant.

➤ **Una de cada 10** embarassades no pot deixar de fumar durant l'embaràs.



5: Podem contribuir a millorar la salut de les dones i la salut materno-infantil ajudant a evitar el tabaquisme

- Amb intervencions comunitàries i consell preventiu.
- Afavorint que les dones participin en les polítiques de control del tabac.
- Amb consell i oferint intervenció preconcepcional a totes les dones.
- Amb el nostre acompanyament durant l'embaràs i la criança.



emBaràs
sensefum

6: La clau: hem de conèixer les diferències de gènere per poder ajudar

- *En les dones és diferent el procés de iniciació i el de manteniment que en els homes i és més difícil l'abandonament del tabaquisme.*
- *Les decisions per començar a fumar i per no deixar-ho o recaure estan influïdes per factors **culturals, psicosocials i socioeconòmics**.*
- La baixa autoestima és un factor de iniciació i el manteniment sovint busca neutralitzar sentiments negatius, l'estrès i l'ansietat.
- Fumen més les dones amb estudis secundaris i universitaris que les que tenen menys estudis.
- Per les noies i dones té especial importància la percepció de la imatge corporal i el control del pes.

7: Cada dona té les seves PRÒPIES RAONS per iniciar-se i mantenir-se o abandonar el tabaquisme: Entendre i conèixer les seves raons és important per ajudar-la a deixar de fumar.



Com a professionals podem oferir:

- ✓ **Empatia:** tractar el tabaquisme com una malaltia.
- ✓ **Respecte:** demostrar entendre i evitar jutjar la situació individual, les emocions o els sentiments de la dona.
- ✓ **Escolta activa i reflexiva:** retornar reflexions, ajudar a identificar barreres i facilitadors.
- ✓ **Derivació:** si hi ha una altra patologia i/o dependències.
- ✓ **Tractament:** durant l'embaràs és possible i gratuït.

8: No oblidem l'entorn, el tabaquisme passiu i el fum de tercera mà.



- El 22% de les embarassades fumen a l'inici de l'embaràs. Quasi **el 45% deixen el tabac durant la gestació**. Un **70% recau** el primer any després del part.
- Es freqüent que **dones i criatures no tinguin el poder d'aconseguir que no es fumi** a casa seva, al mitjà de transport o a determinats llocs de feina o espais públics.



9: Les intervencions per promoure
l'abandonament del tabac són l'única
*mesura que ha demostrat eficàcia per
prevenir la prematuritat, el baix pes en
néixer i la mortalitat perinatal.*

(Lumley, Cochrane 2004)

10: L'embaràs és un moment d'especial sensibilitat i implica uns controls regulars que tenen continuïtat amb l'atenció pediàtrica al nadó:

Aquestes visites són una oportunitat única per oferir consell i suport per evitar el tabac durant la gestació, després del part i per sempre:



Aprofitem-les!





MOLTE
S
GRÀCIES!
GRACIE
S!