

Deixar de fumar s'ho val

► Abandonar l'hàbit és una de les decisions més importants per tenir una vida saludable, sobretot a llarg termini

Rosa Cobacho Casafont

INFERMERA D'ALTHAJA-ABS-1
PROFESSORA D'INFERMERIA DE LA FUB



■ El tabaquisme es considera una malaltia additiva crònica, s'adquireix principalment a l'adolescència i té uns efectes indesitjables per a la salut, sobretot amb el pas dels anys. Per contra, és un problema de salut que es pot prevenir i es pot tractar amb èxit com qualsevol altra addicció. L'evidència científica demostra l'eficàcia dels tractaments multicomponents per deixar de fumar.

Deixar de fumar sempre val la pena: millora la condició física, la qualitat de vida i el pronòstic de qualsevol malaltia. És més que sabut que el 50% dels fumadors de llarga evolució morirà per una malaltia causada pel tabac, principalment malaltia cardiovascular, càncer i malaltia obstructiva crònica. Els professionals de la salut hem de ser respectuosos si els pacients no volen deixar de fumar; òbviament no podem obligar a ningú a prendre decisions de vida i salut si el pacient així no vol fer-ho. Ara bé, sí que tenim la responsabilitat d'informar les persones fumadores de les repercussions que poden tenir o ja tenen i motivar-los i ajudar-los a poder deixar el hàbit. Deixar de fumar és difícil, però possible, i per fer-ho cal que la persona fumadora estigui molt motivada i sigui conscient que té una addicció. Hi ha un cert percentatge de persones que ho deixen sen-



Un usuari d'un CAP de Manresa se sotmet a una espirometria per mesurar la seva capacitat pulmonar

se cap tipus d'ajut, però la majoria necessiten suport i ajuda per tal de superar l'abstinència, mantenir-se, i no recaure.

Hi ha una sèrie d'estratègies i alternatives que els fumadors aprenen per viure sense tabac; també aprenen a entendre que les recaigudes formen part del procés i, per tant, no s'ha de viure com un fra-

Deixar de fumar millora la condició física, la qualitat de vida i el pronòstic de qualsevol malaltia

Actualment hi ha a l'abast de tothom diferents llocs on dirigir-se per seguir un tractament

càs, si no com una oportunitat d'aprenentatge. Actualment hi ha a l'abast de tothom que vulgui deixar de fumar diferents llocs on poden dirigir-se, tant amb tractament individualitzat com grupal, com ara les farmàcies, l'associació contra el càncer, unitats especialitzades, etc. L'atenció primària, per la qual cada any passa el voltant

del 70% de la població assignada, és el lloc idoni per captar i tractar les persones fumadores. En general, com més intensa és la intervenció d'ajuda el fumador, més gran és la taxa d'abstinències. Deixar de fumar és una de les decisions més importants que pot fer una persona per mantenir una vida saludable, sobretot a llarg termini.