

FUMES PERQUÈ VOLS?

PASSO
DE FUMAR



C S B Consorci Sanitari
de Barcelona



Agència
de Salut Pública



FUMES PERQUÈ VOLS?

Aquesta activitat pretén ajudar-te a tenir opinió, tant si ets fumador com si no ho ets, sobre si existeix una decisió lliure de començar a fumar. Una noia de 16 anys comentava respecte de la iniciació al consum de tabac: “És típic, vas amb un grup d'amics i uns comencen a fumar i jo sóc l'única que no fuma del grup i ells vinga, va, pren, fuma... i acabes fumant”. Una altra també deia: “Els meus pares fumen davant meu. A mi m'ha passat alguna vegada

que la gent et diu “vols?” o que vagis a un casament... i fins i tot que els meus pares em diguin: vols una cigarreta?, i jo haver d'insistir, no, no em ve de gust”.

Fins a quin punt, les conseqüències que tot seguit s'exposen, introdueixen suficients ombres per a qüestionar una elecció lliure de consumir tabac? Et convidem al debat i a que puguis formar-te una opinió pròpia.

Les conseqüències físiques

El tabac conté una substància addictiva i té efectes a curt termini sobre l'aspecte físic, la percepció dels sentits i la respiració. A més a més, aquesta substància té efectes a llarg termini, a través de malalties incapacitants.

LA NICOTINA ÉS UNA DROGA ADDICTIVA

Una noia de 16 anys, al respecte d'un petit debat sobre el tema en una revista per a joves escrivia: “Tinc 16 anys i fumo perquè

m'agrada. No us penseu que sóc una inconscient, sempre deia que el tabac és dolent, però em falta voluntat per a deixar-ho. Sé que el tabac és una droga, i sé que no és com l'heroïna, però tot porta a la mort. Prometo als seguidors d'aquesta revista que aconseguiré, algun dia, deixar de fumar. Ho tinc molt clar”. Convindria analitzar molts dels elements del que deia aquesta noia, doncs és una opinió força freqüent entre joves fumadors, però potser el que és més rellevant és que quasi la meitat dels joves que fumen diàriament creuen que no fumaran dintre de cinc anys.

En canvi, la realitat és que estudis fets cinc o sis anys després mostren que el 70% d'ells romanen com a fumadors diaris.

El cas és que la nicotina crea l'addicció al tabac a través de l'estimulació de substàncies que activen les funcions cerebrals i que n'alliberen d'altres anomenades endorfines en el sistema plaer/recompensa del cervell. Quan la persona habituada deixa de fumar, als 50-60 minuts sent un intens desig de fumar i a les 24-48 hores, aquesta sensació s'acompanya d'irritabilitat, ansietat, dificultat per concentrar-se, cansament i augment de la gana que el fumador calma fumant.

FUMAR TABAC ALTERA L'ASPECTE FÍSIC

Les persones fumadores emeten una olor intensa a fum de tabac a través de les seves mans, el seu cabell, la seva respiració i els seus vestits. A més, el tabac dona un color groguenc a la pell, i fa que aquesta es torni més fina i s'arrugui prematurament. També fa que les dents s'embrutin amb més facilitat i causa mal alè. El fum de tabac persistent sobre els centres de l'olfacte i el gust fa que el fumador vegi alterada tant la percepció de moltes olors com del gust dels aliments i altres substàncies. El fum de tabac altera la capacitat respiratòria, més evident si el jove fumador practica esport amb assiduitat, ja que acaba notant una minva del seu rendiment habitual.

EL TABAC ÉS CAUSA DE MALALTIES INCAPACITANTS

Avui dia sabem que a Espanya moren cada any 46.000 persones a causa del seu hàbit tabàquic, 10.000 d'elles a causa de malalties respiratòries incapacitants (bronquitis, emfisema), 20.000 d'elles per atacs de cor i accidents circulatoris, 8.000 a causa del càncer de pulmó, 5.000 per altres càncers i la resta per altres malalties relacionades amb el tabac. Avui també es coneix que una persona fumadora d'un paquet diari durant 15-20 anys veu escurçada la seva vida en 8 anys.



La dependència psicològica



L'ansietat i la irritabilitat del fumador quan es veu mancat de cigarretes no són producte de la dependència psíquica, sinó que, com s'ha dit, responen a la necessitat física de la nicotina. La dependència psíquica es mostra més en la forma de fumar i en les associacions que estableix el fumador entre moments i situacions especialment plaenters i la presència del tabac. Aquesta dependència és la que fa que per a molts fumadors el fet de fumar tabac es converteixi en una conducta prioritària sobre d'altres. Tampoc cal oblidar que, de vegades, el consum de tabac és un pas previ al consum d'altres substàncies addictives com l'alcohol, la marihuana...

El cost econòmic

La despesa originada pel tabaquisme és la que repercuteix en el propi consumidor. Se sap que en fumadors que porten anys en el consum, la necessitat que origina el tabac fa que, en cas de pujades de preus, els fumadors treguin diners d'altres pressupostos per mantenir igual la despesa en tabac.

D'altra banda, els danys provocats pel tabac en els fumadors originen una important

despesa per al sistema sanitari, que es paga amb els diners de tots els ciutadans, siguin fumadors o no.

En l'activitat que segueix, proposem estimar el cost concret que suposa el tabac per a un noi o noia de la vostra edat que fumi ocasionalment o habitualment, així com possibles alternatives per a les que es deixen d'aplicar els diners que es gasten en tabac.

ACTIVAT NÚM. 1:

- a) Calcular el nombre de cigarretes que es fumen en el període d'un mes i d'un any (per ex. per a dues situacions possibles):
- un noi de la vostra classe que fuma de 6 a 10 cigarretes només durant el cap de setmana;
 - una noia del vostre grup que fuma 10 cigarretes diàries.
- b) Amb el preu de les marques de tabac que es consumeixen (a 2,25 € per paquet de 20 cigarretes, el noi; a 2,40 € per paquet de 20 cigarretes, la noia), calcular el cost real que ha suposat la quantitat de cigarretes fumades.
- c) Fer una relació d'activitats de lleure o d'afeccions en les quals hom voldria gastar-se els diners que pogués (CD's, concerts de música, articles d'esport, productes informàtics...).
- d) Calcular quants d'aquests objectes desitjats s'haurien pogut comprar amb els diners gastats en tabac.
- e) Et molestaria haver-te gastat aquests diners en tabac quan podries haver-te'ls gastat en d'altres coses?
- f) Havies fet mai aquest càlcul?



Les influències socials

Alguns experts mantenen que amb el tabac es dona el mateix fet que amb altres substàncies addictives: dintre de les autojustificacions que hom utilitza per defugir el risc que s'assumeix, s'acaben triant amics o amigues, companys o companyes que també fumen. D'altra banda, també influeix el fet que cada cop hi ha més persones, també joves, que els hi molesta el fum de tabac i volen que es respecti el seu dret de no respirar-lo, pel que els fumadors poden sentir-se més coaccionats a no fumar en segons quins llocs.

En darrer terme, és difícil mantenir-se aliè als interessos que envolten la indústria que comercialitza els productes del tabac i que concentra les seves despeses de promoció dels seus productes en població adolescent i jove, sense capacitat adquisitiva, però en el moment clau per començar a desenvolupar l'addicció que els hi assegura clients per a un promig de vint anys. Per aquest motiu, us proposem realitzar l'activitat següent relacionada amb aquests fets.

ACTIVAT NÚM. 2:

Observeu amb atenció el pòster que s'ha reproduït en la pàgina següent:

- 1) Realitzeu una descripció acurada del que veieu i del que es diu.
- 2) A continuació, discutiu en el grup què opineu respecte dels dos missatges més importants que es donen:
 - “Sóc lliure i fumo perquè vull!”
 - “La meua dependència del tabac enriqueix multinacionals”

Hi esteu d'acord? Per què sí o per què no?
Feu un debat entre tots els del grup.





**Sóc
lliure
i fumo
perquè
vull!**

© B.C. Diari - 2001

La meva dependència del tabac enriqueix multinacionals

L'única tria és la salut.

Finalment

- Si ets NO-FUMADOR, confiem que algunes de les dades de la present activitat t'hagin ajudat a refermar-te en la teva decisió;
- Si ets FUMADOR, has de saber que, si vols, **ARA JA POTS DEIXAR DE FUMAR.**



En relació amb això:

- 1) Contesta el petit test que hi ha a la pàgina següent. Serveix per a mesurar la dependència del tabac i pot ajudar-te a conèixer quin és el teu nivell actual de dependència (si el contestes, et donarem després la valoració global de les teves respostes, segons la pauta proposada per l'autor del test i que s'utilitza habitualment amb fumadors);
- 2) Si vols deixar de fumar i creus que et costaria fer-ho sol, t'oferim la possibilitat de fer-ho juntament amb d'altres joves fumadors de la teva classe, del teu curs o de la teva escola. Pensa que quant més temps passis fumant, la dependència es fa més gran i també et costarà més deixar-ho. Per això, contesta quina d'aquestes opcions prefereixes:

1. Fumar ha estat una etapa i ara voldria provar de deixar-ho. Estic disposat a començar un programa per deixar de fumar en les properes setmanes (*El programa es desenvoluparia fora de l'horari escolar, però a l'escola*)..... ☐
2. Ara no estic preparat per a començar un programa per deixar de fumar, però m'agradaria intentar-ho en 6-12 mesos (*quan comenci el curs vinent*)..... ☐
3. No vull deixar de fumar a curt termini, però voldria tenir informació per la possibilitat de provar en el futur ☐
4. No vull deixar de fumar ☐

Test FTQ

per valorar la dependència del tabac en adolescents

1 Quantes cigarretes al dia fumes?

- 1) Més de 25 cigarretes diàries ☐
- 2) Entre 16 i 25 cigarretes diàries ☐
- 3) Entre 1 i 15 cigarretes diàries ☐
- 4) Menys d'una cigarreta diària ☐

2 T'empasses el fum?

- 1) Sempre ☐
- 2) Sovint ☐
- 3) Rarament ☐
- 4) Mai ☐



3 Quant temps triges en fumar-te la primera cigarreta del dia?

- 1) Dintre de la primera mitja hora després de llevar-te ☐
- 2) Després de mitja hora de llevar-te, però abans del migdia ☐
- 3) A la tarda ☐
- 4) A la nit ☐

4 Quina cigarreta et costaria més deixar?

- 1) La primera del matí
- 2) Qualsevol altra abans del migdia.....
- 3) Qualsevol altra de la tarda
- 4) Qualsevol altra de la nit



5 Trobes difícil abstenir-te de fumar en llocs on està prohibit (escola, biblioteca, cinema...)?

- 1) Sí, molt difícil
- 2) Sí, de vegades m'és difícil
- 3) No, normalment no m'és difícil
- 4) No, gens difícil

6 Fumes si estàs malalt i has de romandre al llit?

- 1) Sí, sempre
- 2) Sí, sovint
- 3) No, normalment
- 4) No, mai

7 Fumes més durant les dues primeres hores del dia que durant la resta?

- 1) Sí
- 2) No

Nom i Cognoms:

Data de naixement: Escola:

..... Curs i secció:

Tens adreça electrònica? ☐ SÍ ☐ NO Quina?

Amb quina freqüència consultes i utilitzes el correu electrònic?

Tens mòbil? ☐ SÍ ☐ NO L'utilitzes sovint? ☐ SÍ ☐ NO

Notes

PASSO
DE FUMAR

