

## OBJECTIU PER L'ANY QUE VE: DEIXAR DE FUMAR

Existeixen moltes raons per començar un nou any amb l'objectiu de deixar de fumar.

La predisposició a fixar nous objectius o a consolidar-ne d'antics és un clàssic quan comença un nou any. Voler divorciar-se del tabac quan s'acosta l'any nou és dels objectius més repetitius. La llista d'avantatges podria començar per la salut, seguida de la millora del pressupost personal, l'acceptació social (fumar ja no està ben vist) i la satisfacció individual (abandonar l'esclavatge de la dependència, model pare/mare, etc). Ho podem concretar amb anys de vida perduts — l'esperança de vida d'un fumador es redueix en 12 anys per terme mig— o amb diners fets fum —1800 € any suposant un consum de 5 € al dia— o amb temps — 650 hores/any perdudes en fumar. En qualsevol cas, existeixen moltes raons per començar un nou any amb l'objectiu de deixar de fumar.

A l'Hospital Quirónsalud Vallès a Sabadell volem participar d'aquest objectiu. En 2 articles anteriors publicats al Diari de Sabadell (8-10-2016 i 5-11-2016), vàrem explicar que confiar exclusivament amb la voluntat pot fer fracassar la millor de les intencions. En canvi, per nosaltres, a la unitat de tabaquisme, l'èxit de deixar de fumar forma part de la medicina basada en l'evidència. És el resultat d'aplicar el coneixement científic recollit en les guies internacionals de pràctica mèdica. Aplicar tractaments àmpliament consensuats i repetidament avaluats és una garantia que *les coses* es fan ben fetes. Així, deixar de fumar és el resultat d'una recepta que combina 3 components bàsics.

Primer. Aconsellar segons les necessitats de cada persona. Respectar la autonomia individual, guiar i apoderar a les persones per construir la seva pròpia estratègia per deixar de fumar com objectiu final, que no necessàriament ha de ser immediat (tàctica de la reducció progressiva). Formar i potenciar la motivació per abandonar el tabac, incrementar la confiança en l'èxit a través d'un pla d'acció personalitzat i facilitar mesures de control dels símptomes que puguin sorgir durant la fase inicial.

Segon. Eliminar la dependència a la nicotina. La nicotina modifica el funcionament cerebral amb una gran subtileza, el pensament pro-nicotínic n'és una manifestació. Cal revertir i re-programar els canvis neurològics causats per la nicotina, un procés que requereix el seu temps. En aquest període ens interessa utilitzar fàrmacs per controlar els símptomes de la supressió i permetre que es produeixi el *destete* definitiu del tabac. Sota un control farmacològic ben pauta, el desig de fumar que apareix en condicions normals (el que obligar a fumar per no estar malament) desapareix o es redueix notablement. Llavors seguir endavant amb el pla d'acció per deixar de fumar es fa real. Pels fumadors que ho volen deixar, però requereixen una reducció progressiva, el tractament farmacològic també s'ha demostrat eficaç.

I tercer. Evitar les recaigudes. És molt important saber que una sola dosi (una cigarreta) serà suficient per re-activar la dependència en un ex-fumador. És com si un programa informàtic des-instal·lat passi a estar actiu amb només un clic. La dependència a la nicotina es despertarà i serà tant o més forta que era quan es fumava. Les recaigudes són comuns en la història natural dels fumadors i per això el tractament integral ha d'incloure la prevenció. Aprendre a anticipar-se a situacions de risc que poden acabar en fumar i saber com actuar és fonamental per

evitar una recaiguda. Reconèixer signes d'alarma (un pensament pro-nicotínic), reflexionar sobre les conseqüències, controlar impulsos i decidir correctament són accions que no es poden improvisar. A la unitat de tabaquisme li donem molta importància a aquesta part del tractament i no escatimem temps durant les visites per visualitzar riscos i contramesures per evitar una recaiguda. Els recursos que s'aprenen en aquest punt del tractament serveixen per sempre.

A l'Hospital Quirónsalud Vallès la salut és lo primer. És ben conegut que el tabaquisme és la primera causa evitable de malalties molt greus i per això ajudar a deixar de fumar als sabadellencs i veïns de la comarca és una prioritat pel nostre equip humà. Ara que s'acosta un canvi d'any us volem convidar a canviar tabac per salut. Bon any nou.