

## Deixar de fumar pot salvar-te la vida

Fumar mai ha estat un hàbit saludable i és la causa de 50.000 morts a l'any a Espanya segons Sanitat. Però, en temps de Covid-19 aquest hàbit pot complicar més l'estat de salut d'una persona fumadora i que alhora estigui contagiada. El consum de tabac és un dels principals factors de risc en moltes infeccions respiratòries. La Covid-19 és una malaltia infecciosa que ataca principalment als pulmons pel que el tabaquisme en deteriorar la funció pulmonar dificulta al mateix temps la capacitat del cos per a combatre-la. No obstant això, el tabaquisme és una de les principals causes de mort evitable.

Deixar de fumar suposa múltiples beneficis per al cos a curt termini, ja que en menys de 12 hores aquest comença a manifestar els primers canvis i a llarg termini, suposa la disminució del risc de sofrir càncer de pulmó. D'acord amb l'OMS, en deixar de fumar la tensió arterial i la freqüència cardíaca es redueixen en els primers 20 minuts, a les 12 hores els nivells de monòxid de carboni en el torrent sanguini tornen als nivells normals. Amb el temps, entre les 2 i 12 setmanes sense consumir tabac, l'estat del nostre cos millora de manera generalitzada, millorant la circulació i la funció pulmonar. En menys d'un any es redueix la tos i la dispnea (dificultat respiratòria causada generalment pel consum de tabac).

Aquest hàbit es considera una addicció, ja que genera una dependència en tres nivells: física, a causa del contingut en nicotina que altera els sistemes cerebrals i genera la síndrome d'abstinència; psicològica, es converteix en un hàbit o rutina; i social, fumar continua sent un acte social que associem a determinades situacions com a celebracions, sopars o reunions d'amics.

Gairebé tots els òrgans del cos es veuen afectats en fumar. A més del càncer de pulmó, el tabaquisme està vinculat al 80-90% de tots els casos d'aquesta mena de càncer, fumar provoca malalties pulmonars com la bronquitis crònica i emfisema (reducció progressiva de la superfície pulmonar), la malaltia pulmonar obstructiva crònica (EPOC) i exacerba els símptomes de l'asma en adults i nens.

### Deixar de fumar en 10 passos

Deixar de fumar no és senzill, ja que es tracta d'una addicció, però des del Servei de Pneumologia de l'Hospital Quirónsalud del Vallès s'ha elaborat un decàleg de consells que poden ajudar a iniciar aquest procés:

1. Elabora un llistat amb els motius per a deixar de fumar i situa'l en un lloc on puguis veure'l i repassar-lo sovint
2. Registra la quantitat de cigarrets que fumes al dia: et sorprendràs
3. Identifica les situacions en les quals més t'agrada fumar. Anota-les i evita fumar especialment en aquestes circumstàncies, és imprescindible un canvi d'hàbits
4. Retarda el primer cigarret del dia, almenys 30 minuts de l'hora habitual
5. Quan desitgis fumar, espera almenys 5 minuts, a vegades les ganes es passen

## Deixar de fumar pot salvar-te la vida

6. Planifica al matí els cigarrets que fumaràs durant el dia i no superis aquesta quantitat. No esgotis els cigars fins al final i redueix el nombre de calades
7. Guarda el tabac i l'encenedor després de cada cigarret, no els deixos al teu abast i limita les zones per a fumar
8. Trenca els llaços "afectius" amb el tabac: canvia de marca en acabar cada paquet, procurant que el contingut en nicotina sigui menor que el de la teva marca habitual
9. No fumis immediatament havent dinat. Realitza una activitat alternativa: aixeca't, camina...
10. Escull una data per a deixar de fumar, anota-la i comunica-la als teus amics i familiars. Si algú del teu entorn vol deixar de fumar, proposa-li fer-ho junts i així us ajudareu mútuament

### Sobre Quirónsalud

Quirónsalud és el grup hospitalari líder a Espanya i, juntament amb la seva matriu Fresenius-Helios, també a Europa. Compta amb més de 40.000 professionals en més de 125 centres sanitaris, entre els quals es troben 50 hospitals que ofereixen prop de 7.000 llits hospitalaris. Disposa de la tecnologia més avançada i d'un gran equip de professionals altament especialitzats i de prestigi internacional. Entre els seus centres, es troben a l'Hospital Universitari Fundació Jiménez Díaz, Centre Mèdic Teknon, Ruber Internacional, Hospital Universitari Quirónsalud Madrid, Hospital Quirónsalud Barcelona, Hospital Universitari Dexeus, Policlínica de Guipúscoa, Hospital Universitari General de Catalunya, Hospital Quirónsalud Sagrat Cor, etc.

El Grup treballa en la promoció de la docència (vuit dels seus hospitals són universitaris) i la investigació mèdic-científica (compta amb l'Institut d'Investigació Sanitària de la FJD, acreditat per la Secretaria d'Estat d'Investigació, Desenvolupament i Innovació).

Així mateix, el seu servei assistencial està organitzat en unitats i xarxes transversals que permeten optimitzar l'experiència acumulada en els diferents centres i la translació clínica de les seves investigacions. Actualment, Quirónsalud està desenvolupant multitud de projectes d'investigació a tot Espanya i molts dels seus centres realitzen en aquest àmbit una feina puntera, sent pioners en diferents especialitats com oncologia, cardiologia, endocrinologia,

Per més informació:  
Comunicació  
Pilar Rosas  
93 587 93 93  
65 681 16 45