

## Sumari

Presentació .....	7
Què és el tabac .....	13
El tabac i la indústria tabaquera .....	15
El tabac i la manipulació química.....	17
La capacitat addictiva del tabac.....	19
La cigarreta a la mà, una mena de pròtesi que facilita les rutines .....	21
La dependència química (maleïda nicotina) .....	23
Els motius per a deixar el tabac .....	25
Els intents per a deixar-ho .....	27
El propòsit decidit de deixar de fumar. L'intent sincer....	29
Motivació, voluntat... o res d'això?.....	31
Els preparatius .....	33
Importància del guia de turisme .....	35
L'equipament necessari per a l'aventura .....	37
Què no s'ha de portar a sobre en el viatge (reduir el pes innecessari) .....	39
El full de ruta .....	41
El dia de la sortida.....	43
Els primers entrebancs .....	45
El primer dia de llibertat .....	47
Direcció al segon dia .....	49
Sumant dies sense fumar .....	51
Deixar de fumar no vol dir només deixar de fumar .....	53
Adreces d'interès .....	55

## Presentació

Teniu entre les mans una publicació especial. Tenim entre les mans una proposta diferent.

El que ens proposa en Francesc Abella —amb la imprescindible col·laboració del mestre dibuixant Ermengol— és en certa manera un petit viatge per aquella frontera tan fina que separa el coratge de la por, l'apoderament de la dependència i, finalment, simplificant, l'èxit del fracàs. Tothom sap o intueix que tenir por forma part de la nostra condició humana, que depenem sempre per a bé o per per a mal d'altres persones o situacions, i que l'èxit i el fracàs no deixen de ser dues cares de la mateixa moneda amb un grau molt semblant d'efectes estimulants i també d'efectes perversos. Per a aquest viatge, l'autor ens planteja el repte de fer-lo mitjançant un instrument no sempre fàcil de manejar que és l'humor en un sentit ampli i la ironia com a l'estilet mental més fi per tal que hi trobem el full de ruta que busquem.

La persona que fuma, tant si és novella en la seva temptativa de deixar el tabac com si ja ho ha experimentat, reconeixerà de seguida i intuïtivament, quines són les etapes clau, els arguments i els contraarguments que ajuden o bloquegen aquells espais mentals que cal visitar i que no s'hi val a saltar-se'ls per tal que el procés avanci i sigui veritablement sòlid. Es nota de seguida que aquest recull de reflexions o moments ha estat perfectament i curosament elaborat per una persona amb amplíssima experiència clínica, amb molts anys d'intervenir i ajudar moltes persones a trobar la manera de desfer aquesta dependència. No deixa de ser tot plegat com una destil·lació que conté segurament les essències més necessàries.

El consum de tabac, en les seves diverses formes (clàssiques i/o "emergents") segueix sent una xacra terrible per al nostre

país. L'any 2013 es van enregistrar a Catalunya 9.588 defuncions atribuïbles al tabaquisme, 7.433 en homes i 2.155 en dones. Aquestes xifres suposen el 16 % (1 de cada 6) de totes les morts produïdes a Catalunya en aquest any (60.807) (24 % de les morts d'homes i 7 % de les morts de dones). Segurament aquestes xifres són estimacions conservadores perquè no tenen en compte ni totes les edats, ni totes les patologies associades al consum de tabac, ni tampoc es comptabilitza la mortalitat per efecte de l'exposició al fum ambiental de tabac, que podria causar més de 700 defuncions anuals. Des de 1998, el nombre anual de defuncions atribuïbles al tabaquisme es va incrementar a Catalunya considerablement fins l'any 2012. Entre 2012 i 2013 aquesta tendència sembla haver començat a canviar i el nombre de morts s'ha reduït tant en homes com en dones, a expenses d'una reducció de la mortalitat tant cardiovascular com respiratòria.

Tot i això, encara fumen més d'1,6 milions de persones. La prevalença de fumadors diaris i ocasionals a Catalunya va passar del 32 % l'any 2002 al 25,7 % l'any 2015 entre les persones de 15 anys i més (gairebé 270.000 fumadors menys entre 2011 i 2015) i, en el mateix període de temps, l'experimentació i els nivells de consum han baixat radicalment també entre els adolescents, que són els principals destinataris i beneficiaris d'algunes de les mesures de control de la publicitat i la venda de productes del tabac iniciades en el decenni passat. Hi ha importants diferències de gènere, nivell educatiu i nivell socioeconòmic: per l'Enquesta de Salut de Catalunya sabem que el consum de tabac és més prevalent entre els homes que entre les dones en tots els grups d'edat, i es concentra especialment en el grup de 25 a 34 anys d'edat, així com entre els homes de classe social més baixa i les persones de nivell d'estudis primaris i secundaris. Resulta, doncs, necessari continuar implantant mesures que contribueixin a reduir la prevalença del tabaquisme i el seu impacte sobre la nostra salut i les dues lleis del tabac del 2005 i

del 2010 van contribuir poderosament a desenvolupar diversos mecanismes que estan en la línia del que les grans estratègies preventives de l'OMS plantegen.

Tant necessari és que la prevenció funcioni com que també la cessació tabàquica jugui el paper cabdal que li correspon. Cada any, a Catalunya, deixen de fumar prop de 70.000 persones, ateses pels equips d'atenció primària de salut, i els serveis especialitzats atenen més de 5.000 persones entre usuaris i professionals. És justament en aquest àmbit que neix i creix aquest projecte editorial. És el fruit pacient de les reflexions que sorgeixen de l'experiència compartida entre la persona que fuma i el terapeuta que l'acompanya des de les primeres fases, en les quals es tracta sovint de desfer malentesos i falses creences fins al moment en què l'actuació autònoma de l'exfumador no requereix un intercanvi tan present o continuat. En Francesc, a cada moment apunta amb la seva encertada reflexió, concreta el missatge fonamental i ofereix una referència o font bibliogràfica que permet obrir-se, si es vol, a un horitzó d'aprofundiment. I, en aquesta aventura, en aquest viatge, també pren força —gràcies al to de les reflexions i sobretot a les màgiques il·lustracions que les acompanyen—, una gran idea: “Deixar de fumar també pot ser divertit.”

Teniu a les mans una publicació especial. Tenim a les mans una proposta diferent. Traguem-ne tot l'aprenentatge i tot el gaudi pels quals ha estat concebuda.

Esteve SALTÓ I CEREZUELA

Subdirector general de Planificació Sanitària  
Direcció General de Planificació en Salut  
Departament de Salut. Generalitat de Catalunya



## QUÈ ÉS EL TABAC

La planta del tabac és l'origen del problema. Els descobridors espanyols van portar la planta, igual que la patata i altres vegetals i plantes de la conquesta d'Amèrica. En principi es creia que els qui treien fum per la boca estaven endimoniats. Més tard es va creure que seria un bon remei pel mal de cap i altres problemes de salut. Sort que l'experiència i l'evidència ho van desmentir.

### Objectiu

Entendre que darrere aquest hàbit hi ha una llarga història i que els motius d'ús antics ja no serveixen en l'actualitat. Especialment perquè la ciència i el coneixement humà han canviat.

### Referència

GIL, E.; CALERO M. D. (1994). *Tratamiento del tabaquismo*. Madrid. Editorial Interamericana. McGraw-Hill.