

salut publica

El tabac constitueix la causa més freqüent d'invalidesa i de mort precoç.

És important d'assenyalar que hi ha una més gran incidència de malalties cardio-vasculars (50%), tumors malignes (25%), i malalties respiratòries (12%), en els fumadors.

Malgrat aquestes dades, fins el 1970 no es va llançar la primera acusació, a nivell internacional, contra els perills que comporta l'hàbit de fumar.

El 1977 la primera causa de mort per càncer dels homes era la pulmonar. De 330 morts de càncer de pulmó, se'n podien haver evitat 300 només deixant de fumar.

Els components del fum del cigarret són:

1) NICOTINA: causa de dependència tabàquica, car produeix hàbit.

2) MONÒXID DE CARBONI (CO): un cop és a la sang forma la carboxihemoglobina, que dificulta l'oxigenació dels teixits.

Seria una de les causes d'afectació del fetus en les embarassades, donant com a conseqüència un retard en el seu desenvolupament, i a vegades malformacions.

3) QUITRÀ; compost de: a) carcinògens, substàncies que indueixen a la formació de càncer.

b) cocarcinògens, que potenciarien els anteriors.

c) irritants inespecífics.

Els cilis de l'aparell respiratori constitueixen un mecanisme de defensa. Davant les substàncies estranyes que es puguin inhal·lar, les substàncies irritants els paralitzen, a més a més d'incrementar la secreció de mocs inadequats, facilitant d'aquesta manera el creixement de gèrmens i incrementant les infeccions respiratòries.

El fum del cigarret és menys irritant per a l'aparell respiratori que el del cigar o el de pipa, s'inhal·la millor passant als alvèols i d'aquests passa a la sang, essent així més forts els riscos cardiovasculars.

L'acció del tabac és acumulativa i proporcional al nombre de cigarrets fumats diàriament, en canvi si una persona deixa de fumar, les lesions es tornen reversibles.

PER QUÈ ES COMENÇA A FUMAR?. El contacte amb el cigarret cada dia és més precoç. Motius psicosocials (balls, reunions), sensoriomotors (cigarret ben fet, gust del tabac, paquet ben presentat, ritual del fumador), contribueixen a l'hàbit de fumar.

La lluita antitabàquica aniria orientada vers una educació a nivell escolar per les persones més joves perquè no comencin a fumar. Fent-se una campanya sanitària que tingui una influència en el públic. Campanyes públiques contra el tabac. Limitar-ne la publicitat i suprimir-la en els moments que l'audiència infantil sigui nombrosa. Que no surtin personatges importants i influents fumant en els mitjans de comunicació social. Que figuri el contingut de quitrà, nicotina i monòxid de carboni dels cigarrets en els mateixos paquets, posant-hi els límits màxims del seu contingut, fins i tot gravant-los amb impostos.

Aquelles persones a les quals els resulti impossible deixar de fumar, fóra convenient que fumessin menys cigarrets, que inhalin menys el fum, que llen cin les puntes de cigarret més llargues, i que en fumin amb menys contingut de quitrà, nicotina i monòxid de carboni.

Així com també, tal i com passa a d'altres països, els paquets de cigarrets haurien de portar impresa una màxima, com és ara aquesta: FUMAR FA MALBÉ LA SALUT.

A. RODRÍGUEZ PONCELAS

