

**M**olta gent, creu que el tabac és pràcticament inofensiu, però això és una idea equivocada perquè, avui dia, nombrosos estudis científics han demostrat que:

- El tabac és un factor important de malaltia i de mort. El tabac s'obté a partir de la planta "*Nicotiana Tabacum*", en la qual s'han trobat més de 3.000 components químics.

La inhalació del fum que es produeix en la combustió del tabac perjudica la salut ja que conté gran quantitat de substàncies tòxiques: fenols, nicotina, anilines, monòxid de carboni, acroleïna, àcid cianhídric, nitrosamines, quitrans.

De totes aquestes les més importants, per les conseqüències que tenen en la salut, són: el quitrà, per tal com conté els components capaços de produir o afavorir l'aparició de càncer i la nicotina, responsable de la majoria dels efectes nocius del tabac sobre l'organisme i de la dependència física del tabac.

Per això:

- Tot fumador ha de saber que els cigarrets que fuma contenen aquestes dues substàncies.



*Jo prefereixo*  
**la salut,** *per això*  
**no fumo**

**Sanitat Respon 24 hores**  
**902 111 444** 

 [www.gencat.net/salut](http://www.gencat.net/salut)

© Generalitat de Catalunya · D.L.B.-43, 489-2004

 Generalitat de Catalunya  
**Departament**  
**de Salut**

# Quines són les conseqüències del tabac sobre la salut?

El tabac disminueix la capacitat pulmonar i provoca, a la llarga, malalties respiratòries importants. Els fumadors són menys resistents a l'exercici físic, es cansen més quan han de fer algun esforç i rendeixen menys en els esports.

D'altra banda, el fumador crònic té una tos típica permanent i, quan pateix d'alguna infecció respiratòria (refredat, bronquitis, etc.), li és més difícil de guarir-se'n.

El consum de tabac augmenta dotze vegades el risc de tenir càncer de pulmó.

El risc dels fumadors de tenir càncer de pulmó està directament relacionat amb:

- El nombre de cigarrets fumats.
- L'edat d'iniciació en l'hàbit.
- Les formes de fumar que augmenten l'exposició



del pulmó als contaminants del tabac, com la inhalació habitual del fum, l'excés de pipades i l'aprofitament màxim del cigarret.

El risc de tenir un infart de miocardi es duplica en els fumadors.

El tabac constitueix un factor de risc cardiovascular de primer ordre.

Altres efectes nocius:

- El tabac també és un factor de risc pel que fa a l'aparició de càncers de laringe, de boca, d'esòfag, etc.
- Les úlceres gàstriques i duodenals són més freqüents en els fumadors.
- El fum del tabac disminueix la visió i els reflexos del conductor que fuma, raó per la qual pot causar accidents.
- L'hàbit tabàquic és un factor important de risc d'incendis, tant dins de casa com en llocs públics, sobretot als boscos.

## Per què fumem?

Es comença a fumar quasi com un joc. Després del primer cigarret, ve el segon, el tercer i així s'arriba a dependre del tabac.

L'addicció a la nicotina més la forta dependència psicològica que crea el tabac requereixen que el fumador que vol deixar de ser-ho hagi de fer un gran esforç.

Recordeu que:

- Deixar de fumar és molt difícil, però no pas impossible.
- Deixar de fumar val la pena.

Els exfumadors, als 10 anys de deixar de fumar, tenen el mateix risc d'agafar qualsevol malaltia relacionada amb el tabac que els no fumadors.



Amb l'abandó del tabac aconseguirem:

- Disminuir els riscos de malaltia.
- Augmentar la capacitat pulmonar.
- Respectar els drets dels no fumadors.
- Recuperar la llibertat enfront de la dependència tabàquica.

Per què castigar l'organisme amb el fum que produïu?

Apunteu-vos als qui poden dir:

Jo prefereixo la salut,  
per això no fumo