



Amb el suport:



Amb la col·laboració de





Informació i opinió relacionada amb el consum de drogues.

Traca és un projecte mancomunat entre els Ajuntaments de Canyelles, Cubelles, Olivella i el Consell Comarcal del Garraf.

També han participat en aquesta història: Jessica Amate, Jordi Bernabeu, Victor Galan, Judith Pardo, Núria Puentes, Xavier Raventós, Joan Josep Sabater, David Sanitjas, Marta Soler

Text i promoció: TRACA  
Il·lustracions i disseny: Julián Lorenzo [www.julianlorenzo.com](http://www.julianlorenzo.com)



Si un cop llegit el fullet vols compartir alguna experiència o t'has quedat amb ganes de seguir, contacta amb nosaltres.

Si no està en bones mans o ja l'has llegit pots passar-lo a algú a qui li pugui interessar.

traca [ccgarraf.cat](http://ccgarraf.cat)  
679869772

## ELS INDÍGENES AMERICANS REBIEN ELS SEUS CONVIDATS AMB UNA PIPA DE BENVINGUDA

Existeixen seixanta-quatre espècies de *Nicotiana*, el gènere del tabac. Dues de les quals (*Nicotiana rustica* i *Nicotiana tabacum*) mantenen una estreta relació amb la humanitat, gairebé tot el tabac que es consumeix a l'actualitat és *Nicotiana tabacum*, una planta anual, alta i de fulles grans i amples.

Les plantes del tabac són originàries d'Amèrica Central i del Sud, i l'ésser humà les coneix des de fa uns divuit mil anys.

El seu consum era considerat un ritual gairebé sagrat, és per això que tractaven les plantes amb delicadesa, així com el procés per convertir-les en tabac.

Pels indígenes americans la utilització del tabac era un acte protocol·lari d'acollida, de benvinguda. També s'utilitzava en actes de negociació, de diàleg, en l'àmbit de la salut...

Va arribar a Europa de la mà dels espanyols, que havien colonitzat i explotat les terres americanes, i el seu ús va escampar-se per tot el món conegut. Es va convertir en un producte de desig per les classes benestants. Era el primer pas d'un gran negoci.

A més de fumar-se, es prenia aspirat pel nas, mastegat o menjat, se'n feien begudes, s'untava pel cos, es prenia en forma de gotes als ulls...

Ja a finals del segle XIX, amb la industrialització europea, el tabac es va produir en grans quantitats en forma de cigarretes i purs. Després de manipular-lo i fer-lo més dolç, amb menys nicotina, encara va agradar més. S'iniciava així el tabaquisme —consum creixent i incontrolat de tabac fumat— i la producció massiva, amb l'aparició i expansió de diferents marques.

## LES FRUITES PROHIBIDES, D'AMAGAT, S'ASSABOREIXEN MÉS...

El més habitual és començar a fumar en grup, amb la colla d'amics. Per alguns significa sentir-se més adult, més acceptats en l'ambient quotidià en el que es mouen. L'únic motiu és fumar perquè altres fumen, ja que el tabac no té bon gust, deixa mal alè i fa tossir.

Poc a poc ve la cigarreta que es fuma de manera relaxada, en una conversa entre amics, o aquella que s'assaboreix després d'un bon menjar, o tot prenent un cafè. Sol coincidir en una etapa on el consum és reduït o esporàdic i encara es gaudeix del fet de fumar, que s'associa a moments de repòs, tranquil·litat, bon rotllo. Apareix l'associació de determinades situacions al fet de fumar — habituació.

Ja sigui per hàbit o perquè el cos ho demana, cada cop ets sentís més atrapat.



Poques persones es queden en aquesta etapa i malauradament són moltes les que passen de manera ràpida a l'addició. Ja no es fuma per gust ni per gaudir, sinó que s'associa a moments de neguit o per calmar algun disgust.

El tabac, tot i ser un estimulants, provoca falses sensacions de calma a la persona fumadora.

## AIXÒ FA MALA OLOR...

Els riscos manifestos del tabac contrasten amb el fet que sigui un dels objectes de consum més distribuït: a més de als estancs es pot trobar a qualsevol hora a bars, benzineres, etc... A quina hora intempestiva has sortit de casa per comprar tabac? Fins a on has anat per aconseguir-lo?

La publicitat del tabac sempre es dirigeix als nous consumidors: els joves, que són fidels a les seves marques de tabac com no ho són a cap altre producte. Així doncs, l'objectiu real de la publicitat del tabac és captar els joves per substituir els fumadors adults que ho han deixat... Coneixes algun fumador? Quantes marques de tabac fuma? Sempre o gairebé sempre és la mateixa?

El tabac no es prohibeix malgrat els seus efectes nocius i perjudicials. Després de més de cent anys de consum gairebé universal, i després de difondre'l per tot el món i que la xifra de fumadors sigui de milions de persones, la seva venda es fa amb el permís dels governs...



Qui s'enriqueix amb la producció i venda del tabac? No penses que els estats hi guanyen? Saps que més de tres quartes parts del seu preu són impostos que van a parar a les arques de l'estat?

El tabac provoca malalties diverses que fins i tot poden portar a la mort... No és estrany, tot i que als paquets posi que el tabac mata, sigui tan accessible?

## DESPRÉS D'UNA BREU PRESENTACIÓ, ES CONVERTEIX EN UN "AMIC" PER MOLTS ANYS

Cada calada a un cigarret distribueix una petita dosi de nicotina a través dels pulmons i fins al cervell. La nicotina estimula l'alliberament de dopamina, associada a sentiments de plaer, fet que reforça l'addicció al tabac.

Sovint els fumadors necessiten incrementar els seus nivells de nicotina —més calades, més cigarrets...— per sentir-se bé. Quan els nivells de nicotina baixen per haver estat diverses hores sense fumar, apareix el desig incontrolat de fumar un nou cigarret. En aquest moment és quan es senten nerviosos i cerquen de nou fumar per alleugerir aquesta sensació. Les calades a un nou cigarret proporcionen una sensació il·lusòria de relaxació. És un cercle viciós.

La nicotina és d'acció ràpida i els seus nivells en el flux sanguini baixen a la meitat passats uns trenta minuts, i a una quarta part després d'una hora.

La majoria dels cigarrets es fumen sense ser conscients que s'està fumant. De fet, les úniques vegades que som conscients que fumem és quan tossim i voldriem no fumar, o bé quan expirem fum a la cara d'un no fumador i ens sentim malament. També quan ens queden pocs cigarrets i el sentiment de pànic comença a créixer, o bé quan la societat no ens permet fumar i ens sentim nerviosos i busquem la manera de fer-ho.

L'addicció al tabac és física —el cos ho demana—, psicològica —el cap ho demana— i social —la situació ho demana.

El cos ho demana perquè la nicotina actua a nivell del cervell i crea un fort impuls de fumar i ens crea dependència.

El cap ho demana perquè s'associa a moments agradables o a moments de nervis i tensió.

La situació ho demana perquè el seu consum està associat a moments de relació social.

## POC A POC ELS METGES VAN DESCOBRIR L'EFECTE QUE EL TABAC TENIA SOBRE ELS FUMADORS

Després de molts anys de veure els efectes del tabac, els metges afirmen que el principal perjudici per a la salut és que debilita el sistema immunitari i, quan es presenten algunes malalties, aquest no respon adequadament.

Potser el gran mal del tabac és que no es percep la seva acció negativa a curt o mig termini, per tant no es té la sensació immediata que perjudica la salut.

Els fumadors es consolen amb pretextos com: "això a mi no em passarà", "abans que em perjudiqui ja ho hauré deixat", "no serà tant, no noto res..."

A mig i llarg termini, l'hàbit de fumar pot ser causa de greus trastorns en l'aparell respiratori —bronquitis crònica, emfisema pulmonar. També pot ser causa de diferents càncers —pulmó, laringe, esòfag, bufeta i ronyó—, així com de malalties cardiovasculars —infarts.



De les substàncies tòxiques que conté el tabac cal destacar:

Nicotina: principi actiu i un dels responsables de la dependència física que genera.

Quitrà: conté components capaços d'afavorir o produir l'aparició de càncer de llavis, boca, gola, pulmó...

Monòxid de carboni: gas que es combina amb l'oxigen i dificulta la capacitat sanguínia per transportar-lo.

Elements irritants: responsables de la tos i la mucositat típiques de la persona fumadora.

A més, la planta del tabac —com la majoria— està sotmesa a conreus intensius amb adobs químics i pesticides que, d'una manera o altra, contaminen encara més el fumador.



**EL MILLOR PER A LA NOSTRA SALUT ÉS NO FUMAR.**

**SI FUMES...**



És aconsellable no fumar abans d'anar a dormir, descansaràs millor. Si et desvetlles, fumar encara et desvetllarà més.

Si fumes a casa, assegura't de ventilar i renovar l'aire. Millor a la terrassa, al pati, al balcó...

Tingues en compte els no fumadors, en especial els infants, dones embarassades, malalts...  
/ Respecta la seva decisió de no fumar ni activa ni passivament.

És important tenir en compte el tipus de tabac que es fuma. No és el mateix el tabac de "liar", de pipa, puros, cigarrets industrials... El tabac pot ser de cultiu natural, dessecat o modificat amb processos per incrementar el seu sabor. Tots porten substàncies tòxiques i addictives, però uns més que els altres.

No "apuris" el cigarret. Fes que el primer cigarret del dia sigui el més tard possible. Espai el temps entre els cigarrets.

Una bona opció quan es percebi la mínima ansietat és interrompre el consum i estar una temporada sense fumar.

Fumar i prendre pastilles anticonceptives pot augmentar el risc de patir malalties cardiovasculars.



**SI NO FUMES...**



Perceps el gust del menjar, l'olor de les flors, la roba no et fa olor de tabac, ni el cabell, ni les teves coses...

Fas petons amb bon gust.

Evites tenir mal alè, les dents grogues o més fosques, i altres problemes dentals com la periodontitis.

La teva pell estarà en millors condicions i envellirà més tard —menys arrugues, més elàstica, menys resseca.



Et canses menys quan fas activitats quotidianes o esport. Tens més agilitat i més bona salut en general.

Ets més lliure: no depens d'una substància. No has de buscar ni el moment ni el lloc adequat per fumar.

Estalvies diners. Algunes persones que no fumen proven d'estalviar els diners del tabac i al cap d'un temps tenen una bona guardiola per allò que els fa il·lusió.

## **EL DARRER PLAER QUE RESERVA EL TABAC: DEIXAR-HO**

L'únic motiu per continuar fumant i no trobar el moment de deixar-ho és creure que fent-ho et prives d'un suport o d'un veritable plaer.

Si preguntes als fumadors que fa un temps que ho són, de ben segur que la gran majoria no voldria ser-ho, i si tornessin enrere escollirien no començar a fumar.

Les ganes de fumar venen a fiblades que, encara que els primers dies són freqüents i duren alguns minuts, són cada cop més breus i més allunyades l'una de l'altra. Minven prenent un got d'aigua —que ajudarà a eliminar toxines acumulades—, respirant fons, fent exercici, anant a fer un vol, o canviant de lloc o d'activitat.



Si s'obre una gana ferotge, cal entendre que el cos demana menjar i se li ha de donar el que més li convé: fruites i verdures fresques que, a més d'alimentar, redueixen les ganes de fumar. Les ganes de menjar disminueixen a mesura que desapareixen les ganes de fumar.

Cal evitar els estimulants com el cafè o l'alcohol, que a més d'estar íntimament relacionats amb el tabac, poden fer flaquejar la voluntat, ja que faciliten la pèrdua del control...

L'aparició o l'augment de tos és bona senyal; el pulmó comencen a reaccionar i eliminen les restes de quitrà. Se'ls pot ajudar bevent molta aigua i suc de fruita naturals. En un temps ja no tindràs tos.

## LES TRAMPES DEL TABAC QUAN JA NO EL DESITGEM:

### TRAMPA 1: Reduir la quantitat de cigarrets.

Fumar menys cigarrets és com una il·lusió òptica, no és real, ja que et poses nerviós esperant el següent cigarret. Fins i tot l'esperes tant que encara hi trobes més plaer i acabes fumant tant o més que abans de fer-te el propòsit de reduir-ne la quantitat.

### TRAMPA 2: Ara no és el moment!

Si fem una llista de quins són els moments de l'any per deixar de fumar possiblement acabem amb una cigarreta a les mans. Només cal que si en tens ganes, hi vagis pensant, posis data i ho facis.

### TRAMPA 3: Si deixo de fumar, m'engreixaré!

És evident que si menges més t'engreixaràs, però com que ja ho saps has de substituir l'ansietat dels primers dies de no fumar bevent molta aigua, menjant fruita, verdura fresca, fent esport... Canvia una mica alguns hàbits o situacions que tens associades amb el fet de fumar. Si vigiles, no t'engreixaràs.

### TRAMPA 4: No tinc tanta força de voluntat!

Sovint ens pensem que som febles, en canvi som més forts del que ens pensem.

Si ens informem bé veurem que:

Els efectes de l'abstinència es noten durant un màxim de cinc dies, després acostumen a desaparèixer.

Al cap d'uns dies et sentiràs física i mentalment més fort. Tindràs més diners, més energia, més confiança i més autoestima.

### **TRAMPA 5: Un cop ho vaig provar i no ho vaig aconseguir!**

Tots tenim a les nostres vides objectius que no hem aconseguit el primer cop que ens els hem proposat, això no vol dir que no ho puguem tornar a intentar.

De vegades algunes persones mentre deixen de fumar passen per algun moment de debilitat i se'n fumen un. Si ho viuen com un gran fracàs tornaran a fumar i potser més quantitat encara. Si ho viuen com un petit entrebanc, de ben segur que deixaran de fumar i pensaran que ha estat només un mal moment.

### **TRAMPA 6: Deixar de fumar posa de mal humor!**

Doncs sí, segurament. Però de fet només dura uns dies. Accepta-ho. Parla-ho amb els familiars, amics, companys, etc. Segur que entendran que estiguis una mica més neguitós, susceptible, desorientat... els primers dies. Potser fins i tot et poden donar un cop de mà.

### **TRAMPA 7: Sóc jove! Tinc temps per deixar-ho.**

Aquesta trampa val per joves i no tan joves. Sempre es té tendència a pensar que deixar de fumar es pot endarrerir un temps. Que els efectes nocius i perjudicials no ens afectaran a nosaltres, que tenim temps, tenim salut. El temps passa volant i els efectes es notaran tard o d'hora a la nostra salut i a la nostra butxaca.

Si deixes de fumar has de tenir en compte que, com qualsevol procés, requereix temps, paciència i predisposició.

## PREPARAR EL MOMENT ÉS IMPORTANT.

Quina quantitat fumes? Des de quan fumes? Quan fumes? Per què fumes? Què fumes? Amb qui fumes? T'has plantejat deixar de fumar?

Els experts marquen diferents moments en els fumadors:

- **Moment precontemplatiu: "No vull deixar de fumar"**  
No és el moment adequat.
- **Moment contemplatiu: "M'agradaria deixar de fumar"**  
Pots fer-ho per tu mateix o cercar ajuda —llibres, CAP, professionals de la salut...
- **Moment de preparació: "Dilluns vinent deixo de fumar"**  
Llegeix el fullet atentament, et pot ajudar.

- **Moment d'acció: "Fa una setmana que no fumo"**  
Felicitats. Fes una llista del que creus que són millores i també pots apuntar les dificultats. Prens consciència que no fumes.
- **Manteniment: "Demà tinc sopar amb les amigues"**  
Anticipa't i pensa com afrontar la situació mantenint la teva decisió de no fumar.
- **Possible situació de recaiguda: "Ho he fet, he fumat"**  
Que no decaigui... tornem-ho a provar. Les recaigudes no son un fracàs insuperable, sinó un retrocés indesitjable.

## QUAN HAS DEIXAT DE FUMAR ...

Passats **20 minuts** la pressió arterial es normalitza, el pols també, la temperatura de peus i mans augmenta i es normalitza.

Després de **8 hores** la quantitat de monòxid de carboni en sang disminueix a nivell normal, la quantitat d'oxigen en sang retorna als nivells habituals.

Passades **24 hores** disminueix el risc de patir un infart.

A les **48 hores** el sistema nerviós s'adapta a la falta de nicotina, milloren els sentits del gust i l'olfacte.

A les **72 hores** el bronquis es relaxen i millora la respiració, augmenta la capacitat pulmonar.

**Entre** les **2 setmanes** i els **3 mesos** millora la circulació, la funció pulmonar augmenta fins un **30%**.

**Entre** els **3 i 9 mesos** disminueix la tos, la congestió, la fatiga i la falta d'aire, es redueixen els riscos d'infeccions.

Al complir-se 1 any disminueix un **50%** el risc de malalties cardíaques.

**Als 5 anys** el risc de patir malalties cardíaques és igual al del no fumador, i es té un **50 %** menys de risc de contraure càncer de pulmó.

**Als 10** anys el risc de patir un càncer de pulmó és igual al del no fumador.



**UF!**

Segons càlculs basats en estimacions obtingudes de la SEDET —Societat espanyola d'especialistes en tabaquisme— a Espanya cada 10 minuts mor una persona per causes directament relacionades amb el tabac. 6 cada hora. 150 al dia. 1.050 a la setmana. 4.500 al mes. Unes 55.000 a l'any.

Les mateixes dades situen la despesa diària de tabac a Espanya en més de 24 milions d'euros, és a dir, 279 euros cada segon.

prevenció drogues  
**TRACA**  
canyelles cubelles olivella

[traca@ccgarraf.cat](mailto:traca@ccgarraf.cat)  
TLF:679869772