

# Saj

Apunts sobre:

13

## El tabac

Publicacions

FUMAR?

NO FUMAR?



A aquestes alçades ja ningú no t'ha d'explicar que gaudir d'una **qualitat de vida** passa en primeríssima instància per tenir una bona SALUT.

Així doncs, quedem que la salut és un dels béns més preuats que tenim i, per tant, comencem ara mateix a pensar com podem cuidar-nos, com fer prevenció.

# Vols un cigarret?



Abans d'acceptar o de fer aquesta invitació, potser t'interessarà conèixer algunes coses sobre el tabac.

## **La decisió de fumar o no és teva; la d'informar-te o no, també.**

"Per tenir una opinió crítica, hem de tenir tota la informació que puguem. Saber què són els cigarrets, a qui interessa que fumem... en definitiva, tenir elements per poder prendre una decisió."

**Quadre dels tipus de drogues**

**El tabac és una droga?**

**I del fum... què se'n pot dir?**

**Per què es fuma?... i per què fumar?**

**Fumar o no... una decisió particular**

**Qui guanya quan qui fuma hi perd?**

**Com aconseguixen que tanta gent acabi fumant?**

**Recursos**

02

03

04

06

08

12

10

14

*\* Les frases en cursiva d'aquesta publicació corresponen a opinions particulars de joves*

## Tipus de drogues

Una de les moltes classificacions que hi ha, podria ser aquesta:

alcohol  
barbitúrics  
tranquil·litzants  
opi  
morfina  
heroïna...

depressors  
i opiacis

amfetamines  
cocaïna  
tabac  
i cafeïna

estimulants

lsd  
mescalina  
feniclidina

al·lucinògens

marihuana  
haixix

cannabinoides

òxid  
dissolvents

inhalables



## Què es pot explicar del tabac?

### El tabac és una droga?

Potser es pensa que el tabac no és una droga perquè no té la consideració d'il·legal, perquè gaudeix d'una gran acceptació i ús social, perquè...

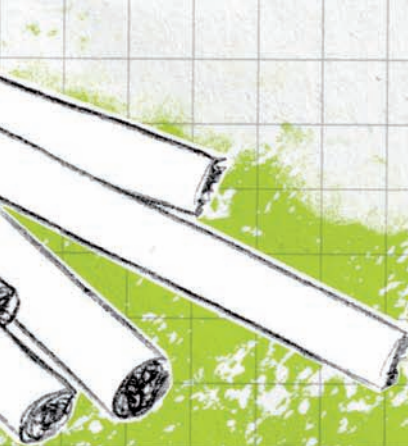
El que és cert és que el tabac no col·loca. És a dir que si en fumem no se'ns altera la percepció de la realitat o la nostra personalitat..

Però, tot i així el tabac també **és una droga,** perquè:

Entre d'altres coses, un dels seus principals components **és la nicotina,** que té una reconeguda capacitat per generar dependència psíquica i física i, per tant, síndrome d'abstinència.

"Sabies que la nicotina és unes 7 vegades més additiva que l'alcohol i pot generar una dependència encara més forta que l'heroïna?"

També ho és per la capacitat d'ocasionar tolerància que té, és a dir, la necessitat d'augmentar progressivament la dosi per tal d'aconseguir els mateixos efectes.





# Monòxid de Carboni i Quitrans

## *I del fum... què se'n pot dir?*

En el fum s'hi ha trobat al voltant de 5.000 substàncies químiques, i moltes són considerades perjudicials per a la salut, tant del que fuma com del que només l'ensuma.

Les més fortes són:

- a. La nicotina:** dona al tabac l'olor característica i és la responsable de la seva capacitat additiva.
- b. Els quitrans:** són els responsables dels possibles càncers.
- c. El monòxid de carboni:** producte resultant de la combustió del tabac i del paper, és el que disminueix l'oxigenació dels teixits i afavoreix l'aparició o l'empitjorament de malalties cardiovasculars.
- d. Altres substàncies irritants** (fenols, amoníac, acroleïna, aldehids...): són els responsables de la tos, l'increment de la mucositat...

*"Amb totes aquestes marranades no pots esperar res de bo del tabac."*

**Tot i així, el fet de fumar o no és una decisió teva.**

## **Més coses... que es poden dir quan es fuma:**

De les conseqüències ja ni en parlem. Només fem esment que a curt termini podràs veure com les dents se't tornen més grogues, et fa pudor l'alè, t'augmenta o apareix l'acné i les arrugues i pots tenir més mals de cap. Però els efectes més forts són a llarg termini. Com que ens queda molt lluny ni hi pensem, però s'haurien de tenir en compte.

*"Si fumo un paquet diari, el tabac m'està robant de 4 a 5 anys de ma vida".*

### **Per què es fuma?**

La història del tabac és molt antiga.

El que sabem és que prové d'Amèrica, on els indígenes en conreaven la planta, la recollien, la deixaven assecar i la fumaven en rituals culturals.

Però les coses han canviat molt. No cal dir que les multinacionals tabaqueres s'han encarregat que el tabac es consumeixi a tot el món. Primer, amb la invenció de la màquina de fabricar cigarets a mitjan segle XIX, van aconseguir que es comencés a fumar tabac d'una manera generalitzada, a causa de la producció industrial i, per tant, l'abaratiment. Després, **mitjançant la publicitat, van consolidar el consum massiu de tabac als països desenvolupats.** Més tard, van ampliar mercats i es van dirigir a les dones i als joves.

Ara, que cada vegada hi ha més gent que no fuma o que ho ha deixat, n'estan estenent el consum i per tant l'addicció als països menys desenvolupats, on la legislació sobre la regulació del tabac és menys restrictiva o no existeix. Estan obrint nous mercats, estan captant nous addictes perquè no se'ls acabi la vinya.





### **...i per què fumar?**



#### **"Perquè em relaxa"**

Fumar no relaxa. És un peix que es mossega la cua. Necessito fumar per relaxar-me del neguit que, si no fumo, em provoca la nicotina.



#### **"Perquè m'agrada"**

Potser el que em passa no és tant el fet que m'agradi, sinó que m'agrada menys tenir el malestar que em provoca no fumar.



#### **"No sé per què"**

Fumar és també un hàbit molt automatitzat que fa que moltes vegades fumi sense adonar-me'n.

**Cada cop saps més coses del tabac i per tant tens més elements per triar si vols fumar o no, si vols deixar de fer-ho o no...**

## Fumar o no... Una decisió particular

El problema d'aquesta decisió és que aquí no val allò de "Prova-ho... i després decideix si val la pena o no", ja que si hi jugues el més segur és que t'hi enganxis. El grau de dependència psicològica és tan fort que no tens temps de tirar enrere.

És a dir, a diferència d'altres substàncies – com el cafè, l'alcohol, el cànnabis sense tabac...–, la nicotina és superaddictiva: la gran majoria de persones que fumen són addictes.

*"Si no fumes i comences a jugar, és possible que et cremis".*



## **En aquest moment de la publicació... encara creus que la decisió és teva?**

Recorda que hi ha tants interessos al voltant del tabac, tants cervells maquinant com fer que hi hagi més persones que no pensin, que es deixin dur i que, en definitiva, s'iniciïn a FUMAR, que realment resulta difícil que es pugui prendre una decisió de manera lliure.

*"La nostra decisió no és del tot nostra, o almenys no volen que ho sigui."*

A tot això, s'hi suma un altre factor. Amb la llei 28/2005 de mesures sanitàries davant del tabaquisme, les restriccions publicitàries són importants. En principi, **queda totalment prohibida tota classe de publicitat directa**, amb l'excepció, per ara, de tot el que té relació amb el món esportiu que gira a l'entorn del motor (motos i cotxes).

T'has aturat a pensar, a partir d'aquesta llei, en tota la publicitat encoberta, que utilitzen per insistir sobre el tema?

Realment creus que tots els corredors de motociclisme, per exemple, fumen? Si ho fessin no podrien aguantar el ritme d'aquest esport. **Saps que donen diners extras a determinats artistes perquè es posin a fumar en una pel·lícula o en algun acte públic?** O fins i tot perquè defensin públicament el consum en defensa de les llibertats personals?

Saps que no és casualitat que vagin apareixent marques de roba tipus Marlboro Classic?

*"Decidir no ha estat mai fàcil, però quan darrere es mouen tants interessos econòmics, encara t'ho posen més complicat".*

## **I si tot plegat és tan greu... Qui hi guanya quan qui fuma hi perd?**

Primer de tot, hem de pensar que aquí hi ha empreses que s'estan folrant a costa de la nostra salut. Sí, parlem de la indústria tabaquera, que també s'encarrega de pressionar les institucions i els governs per defensar els seus interessos.

Hi guanya també el mateix govern, que aconseguix l'entrada de molts diners amb els impostos. Com que la nicotina és la substància més additiva que es coneix, **si comences a fumar ja s'han garantit un ingrés diari fix.**

*"Més de la meitat del cost d'un paquet de cigarrets són impostos."*

*"La disminució de la nostra capacitat pulmonar és directament proporcional a l'enriquiment d'algunes butxaques."*



## **I com aconseguixen que tanta gent acabi fumant?**

Amb un tipus de publicitat dirigida especialment als joves. T'arriben a fer creure que fumar forma part del fet de ser jove.

El fet que cada vegada hi hagi més gent adulta que deixa de fumar intenten de compensar-lo (econòmicament) augmentant el nombre de joves fumadors i intentant que cada cop comencin de més petits a fumar.

*"Als cigarrets que venen a països del tercer món hi augmenten tres vegades el contingut de nicotina perquè s'hi enganxin més aviat!"*



# recursos

## Unitats didàctiques per a estudiants d'ESO:

- *Unidad didáctica sobre el tabaco.* Melero, Flores, Ortiz de Anda. Ed. EDEX. Bilbao, 1997.
- *El tabac, ben lluny.* Salleras, L. i González M. A., Generalitat de Catalunya.
- *Prevenió del tabaquisme.* Col·lectiu Bronca. Ajuntament de Santa Coloma de Gramenet.

## Estudis

- *Consum i actituds de la joventut de Sabadell.* Ajuntament de Sabadell, 1994
- *Observatorio Español sobre Drogas.* Informe núm 3. Plan Nacional sobre Drogas, 2000.

## Llibres

- *Tabaco y salud.* Becoña, E. Pirámide, 1996.
- *Tabac i dones. El tabac ben lluny.* Generalitat de Catalunya.
- *Si fumas te la juegas.* EDEX Kulekliboa. Bilbao, 1993

\* Aquests són els llibres monogràfics sobre el tabac, però al SAJ tenim una àmplia bibliografia sobre drogues en general, on evidentment es tracta el tema del tabac.

## Documents

- *Mitos sobre el tabaco.* Asociación Española contra el Cáncer.
- *50 maneres curioses, enginyoses i eficaces de deixar de fumar.* Generalitat de Catalunya.
- *Si vol deixar de fumar, pot.* Diputació de Barcelona.
- *Recull de premsa.*
- *Recull de documentació i articles varis.*

## Webs d'interès

- [www.gencat.net/salut/depsan/units/sanitat/html/ca/tabac/index.html](http://www.gencat.net/salut/depsan/units/sanitat/html/ca/tabac/index.html)
- [www.farmaceuticosonline.com/familia/familia\\_tabac.html](http://www.farmaceuticosonline.com/familia/familia_tabac.html)
- [www.uv.es/DSSQA/anuncios\\_convoc/tabaco.pdf](http://www.uv.es/DSSQA/anuncios_convoc/tabaco.pdf)
- [www.elpep.info](http://www.elpep.info)
- [www.kolokon.com](http://www.kolokon.com)
- [www.jove.cat](http://www.jove.cat)



# + informació

## **Sabadell Atenció Jove**

C. de Blasco de Garay, 19

Tel. 93 745 33 01

A/e: saj@ajsabadell.cat

## **Promoció de la Salut**

Tel. 93 745 34 05

A/e: promociosalut@ajsabadell.cat

## **Per a orientació i/o tractament**

- El teu metge o metgessa de capçalera
- El teu farmacèutic o farmacèutica de confiança

# assessoria

## **Assessoria de Salut**

Parlem de qualsevol dubte o inquietud que puguis tenir sobre el tema.

Assessoria especialitzada, confidencial i amb cita prèvia, trucant al telèfon del SAJ.

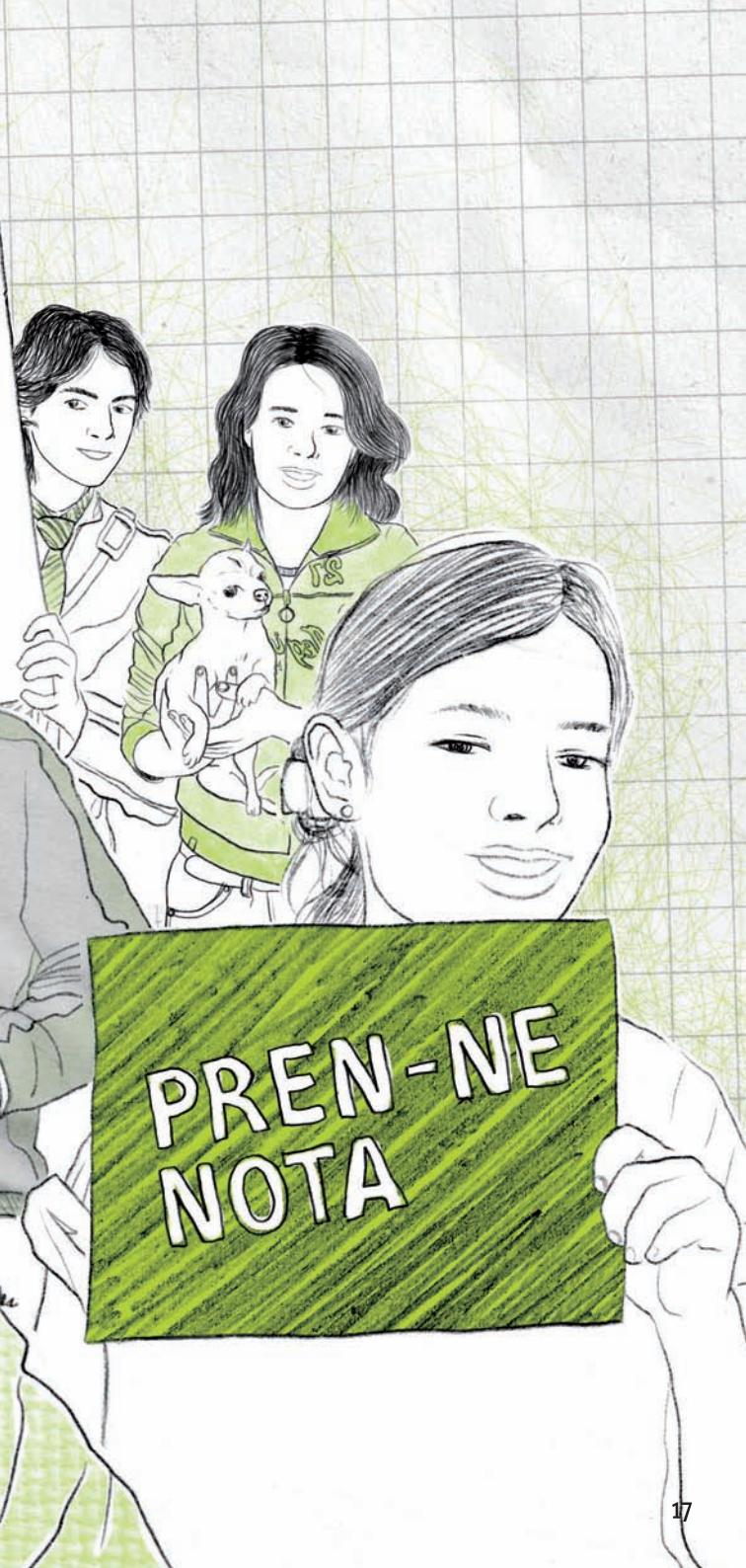
C. Blasco de Garay, 19

Tel. 93 745 33 01

A/e: saj@ajsabadell.cat

"La decisió de fumar o no  
és molt important.  
**Fem-la nostra...**  
I respectem la que prenguin  
**els altres.**"





PREN-NE  
NOTA

# Guies temàtiques publicades

0. Apunts sobre el Servei Municipal d'Informació Juvenil
1. Apunts sobre anorèxia i bulímia
2. Apunts sobre el Servei Militar obligatori, la prestació social substitutòria i la insubmissió
3. Apunts sobre el dret d'emancipació
4. Apunts sobre les noves tecnologies: Internet
5. Apunts sobre els prejudicis en la sexualitat
6. Apunts sobre l'èxtasi
7. Apunts sobre la cooperació
8. Apunts sobre les llengües i la diversitat lingüística
9. Apunts sobre el sexisme
10. Apunts sobre territori, ciutat i espais naturals
11. Apunts sobre tribus urbanes
12. Apunts sobre immigració
13. Apunts sobre el tabac
14. Apunts sobre la sida
15. Apunts sobre la cultura de la pau
16. Apunts sobre el voluntariat
17. Apunts sobre l'alcohol
18. Apunts sobre violència de gènere
19. Apunts sobre sexualitat sense riscos
20. Apunts sobre els porros
21. Apunts sobre les altres addiccions
22. Apunts sobre bullying

LES PODEU TROBAR A: SAJ SABADELL ATENCIÓ JOVE

**Saj**

Sabadell  
Atenció  
Jove



Ajuntament  
de Sabadell

Vapor Codina, c. de Blasco de Garay, 19, tel.: 93 745 33 01

A/e: [saj@ajsabadell.cat](mailto:saj@ajsabadell.cat) [www.sabadell.cat/jove](http://www.sabadell.cat/jove)



Diputació  
de Barcelona

octubre | reedició 2008

