



# Guia

per a pares  
fumadors  
de nens  
asmàtics

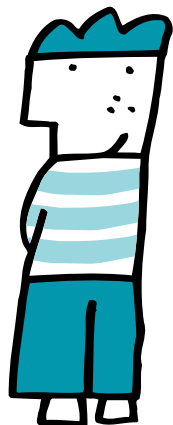


# els nens

## Efectes perjudicials del tabac en els nens

El fum del tabac es pot dividir en: corrent de fum principal i corrent de fum secundària. En el primer cas, es tracta del fum inhalat pel fumador, mentre que en el segon cas, es tracta del fum que difon en l'aire entre dos exhalacions del fumador.

La corrent de fum secundària és més tòxica que el fum del tabac inhalat pel fumador i resulta irritant per la mucosa respiratòria: conté 3 vegades més alquitrà, 5 vegades més monòxid de carboni i 6 vegades més nicotina. El fum secundari (de segona mà) pot causar en les persones exposades de forma passiva els mateixos efectes que el fum inhalat pels fumadors, per exemple, càncer de pulmó.



### Guia

per a pares fumadors de nens asmàtics

# fumadors

## L'exposició dels nens al tabac té efectes perjudicials demostrats sobre la seva salut:

el risc d'infeccions a l'oïda, asma i símptomes respiratoris es duplica; el risc de bronquitis i pneumònia es triplica; si l'exposició passiva inclou l'embaràs i es perllonga durant la infància, existeixen estudis que demostren menor pes al néixer, major risc d'hospitalització durant el primer any de vida, hiperactivitat, menor rendiment escolar, més risc de leucèmia i altres enfermetats.

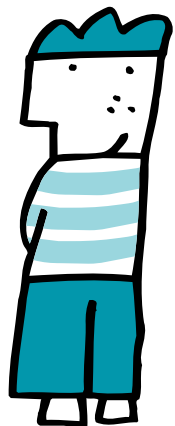


## Tabac i asma

S'ha demostrat que l'exposició a la corrent de fum secundària, deguda al consum de tabac per part dels pares, és més perillosa per la futura aparició d'asma a la infància si té lloc durant l'embaràs i durant els primers anys de vida del nen.

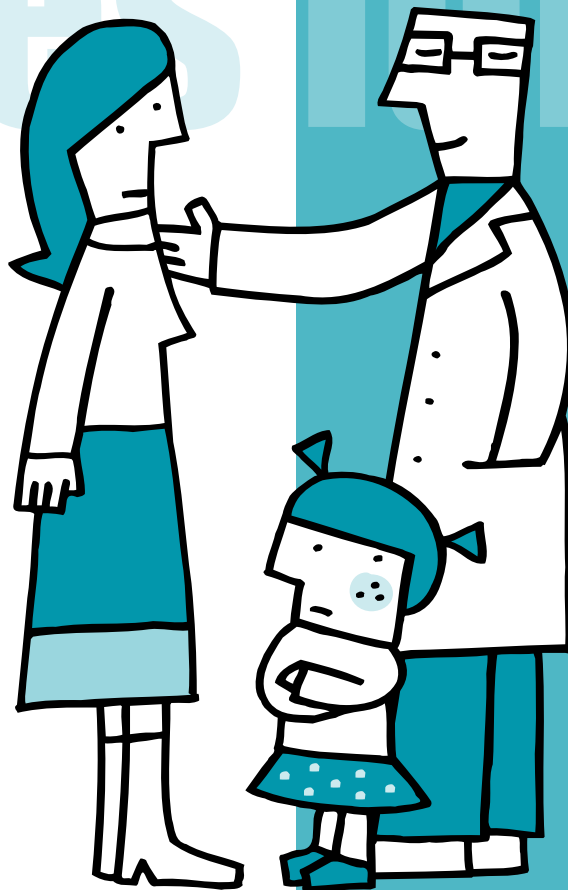
De fet, el fum del tabac secundari pot desencadenar episodis d'asma i fer que els símptomes d'asma siguin més greus en els nens que ja presenten asma. A més, el fum de tabac secundari és un factor de risc de nous casos d'asma en nens que no han presentat prèviament símptomes d'asma.

Per tant, si el seu fill/filla és asmàtic/a, vostè ha d'evitar que estigui exposat passivament al fum del tabac.



# Guia

## per a pares fumadors de nens asmàtics



## ¿Com puc deixar de fumar?

Actualment, deixar el consum de tabac requereix per una banda que el fumador prengui la decisió de fer-ho i per l'altra que estigui disposat a seguir la pauta de tractament. L'estratègia per deixar de fumar es basa en:

### 1. Consells per deixar de fumar.

Són recomanacions dirigides a l'abandonament del consum de tabac, concientiant al fumador dels riscos que comporta el tabaquisme per a ell i els que el rodejan.

### 2. Tractaments substitutius amb pedaços, xiclets o comprimits de nicotina.

Està indicat per ajudar a deixar de fumar. Consisteix en l'administració de nicotina per una via diferent a la inhalada. És aconsellable que es realitzi sota la supervisió d'un metge.

### 3. Tractament no substitutiu de nicotina amb Bupropiòn.

Bupropiòn és l'únic tractament sense nicotina indicat per ajudar a deixar de fumar. Bupropiòn redueix el síndrome d'abstinència derivat del consum de tabac. Ha d'utilitzar-se sempre sota control mèdic.

Si vostè deixa de fumar, consulti amb el seu metge de capçalera. Ell l'orientarà i podrà iniciar el tractament.

# els pares

¿Com puc saber

quin és el meu nivell de dependència del tabac?

Contesti les següents preguntes i anoti la puntuació obtinguda.

**Pregunta**                      **Resposta**                      **Punts**

1. ¿Quan temps passa després d'aixecar-se fins que encén la primera cigarreta?	Abans de 5 min.	<b>3</b>
	Entre 6 i 30 min.	<b>2</b>
	Entre 31 i 60 min.	<b>1</b>
	Després de 60 min.	<b>0</b>

2. ¿Fuma en llocs on està prohibit (cinema, església, transport públic, etc)?	Si	<b>1</b>
	No	<b>0</b>

3. ¿A quina cigarreta li costa més renunciar?	El primer del matí	<b>1</b>
	Tots els altres	<b>0</b>



## Guia

per a pares fumadors de nens asmàtics

# fumadors

**Pregunta**                      **Resposta**                      **Punts**

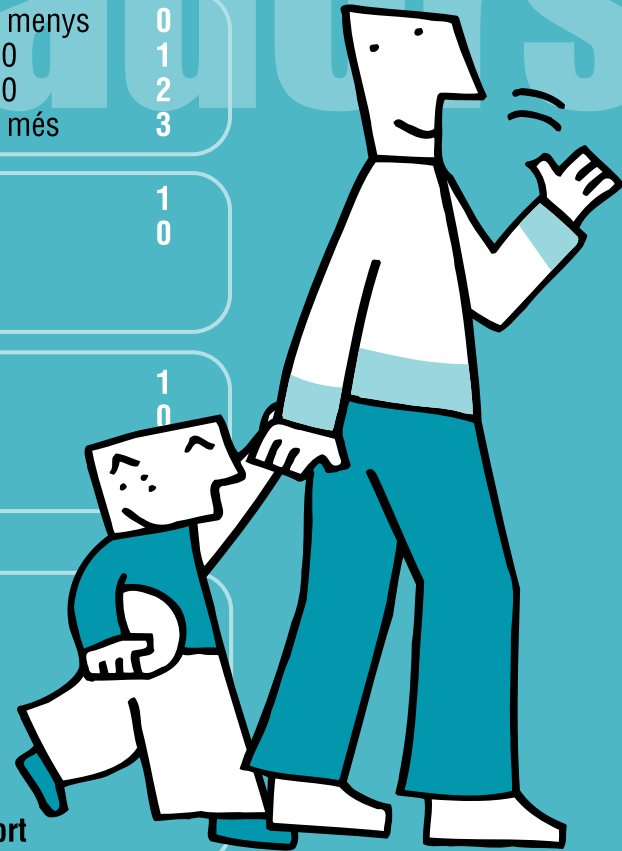
4. ¿Quantes cigarretes fuma cada dia?	10 o menys	<b>0</b>
	11-20	<b>1</b>
	21-30	<b>2</b>
	31 o més	<b>3</b>

5. ¿Fuma més durant la primera hora després d'aixecar-se que la resta del dia?	Si	<b>1</b>
	No	<b>0</b>

6. ¿Fuma fins i tot quan està malalt i ha de passar la major part del dia al llit?	Si	<b>1</b>
	No	<b>0</b>

### Resultats

0 a 2:  
nivell de dependència lleu  
3 a 4:  
nivell de dependència mitjà  
5 a 6:  
nivell de dependència fort  
7 a 10:  
nivell de dependència molt fort

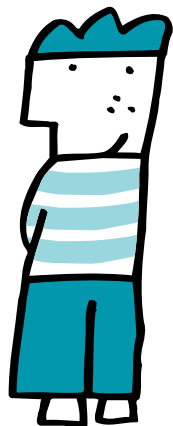


## ¿Com puc saber

### si estic motivat/da per deixar de fumar?

Contesti a les següents preguntes i anoti la puntuació obtinguda.

Pregunta	Resposta	Punts
1. ¿Li agradaria deixar de fumar si pogués fer-ho fàcilment?	Si No	1 0
2. ¿Quant interès té en deixar-ho?	cap poc bastant molt	0 1 2 3
3. ¿Intetarà deixar de fumar completament en les properes dues setmanes?	definitivament no probablement no probablement si definitivament si	0 1 2 3
4. ¿Quina és la possibilitat de que vostè d'aquí 6 mesos sigui un no fumador?	absolutament cap probablement no probablement si segur que si	0 1 2 3



## Guia

per a pares fumadors de nens asmàtics

## Si no puc deixar de fumar, ¿què puc fer per no exposar al meu fill al fum del tabac?

Si el seu fill o filla tenen asma, el tabac li perjudica especialment, per la qual cosa el que vostè hauria de fer és evitar sempre i en qualsevol circumstància que estiguin exposats al fum del tabac, a casa seva, en el cotxe, a casa de familiars i amics i en llocs públics.

### Resultats

0 a 6:

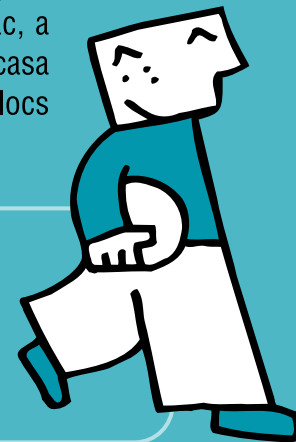
poc motivat/da per deixar de fumar

7 a 9:

moderadament motivat/da per deixar de fumar

10:

molt motivat/da per deixar de fumar



## Recomanacions

### per aconseguir una llar sense fum:

1. No fumi a l'interior de la vivenda, en cap de les habitacions de la casa, encara que el seu fill/a no entri en ella habitualment.
2. No permeti que ningú fumi a casa seva.
3. Recordi que l'aire de l'ambient triga varies hores en eliminar totalment la nicotina si està ben ventilat. No és vàlid l'argument de que "el fum del tabac haurà desaparegut quan arribi el seu fill/a".
4. No és correcte tampoc fumar amb la finestra de la cuina o del balcó obertes. Fumi sempre fora de la casa i si ho fa en un balcó o en una galeria, tanqui completament la porta d'accés a la vivenda.
5. No és correcte fumar a prop d'un extractor per tal que el fum no es quedi a l'habitació. S'ha demostrat que no és cert.

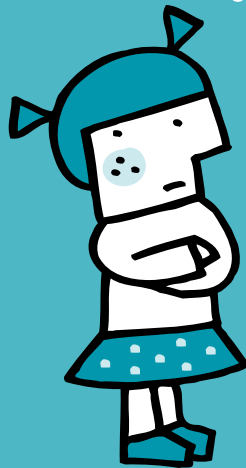


**Guia**

**per a pares fumadors de nens asmàtics**

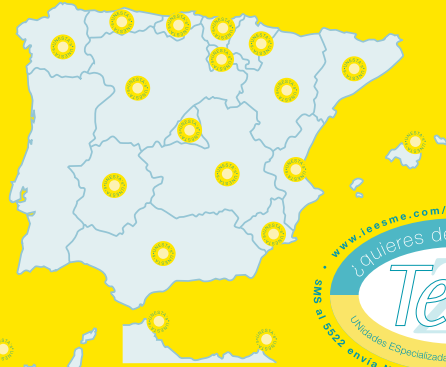
# fumadors

6. No és correcte tampoc fumar al cotxe amb la finestra oberta. S'ha demostrat que això no evita que el fum entri a l'habitacle del cotxe.
7. No existeix dispositiu que elimini el fum del tabac i els seus productes tòxics de l'ambient, per exemple, extractors, ambientadors o veles.
8. Consideri seriosament deixar de fumar pel bé de la salut del seu fill/a i per la seva pròpia salut.
9. Recordi que el seu fill/a pot estar exposat al fum del tabac des d'abans de néixer. Per tant, eviti el consum de tabac i l'exposició passiva al mateix durant l'embaràs del seu futur fill/a.
10. Finalment, recordi que com a pare/mare ha de transmetre al seu fill/a un missatge de salut que no passa només per aconsellar-li que no fumi sinó també perquè vostè mateix/a no fumi.



UNESTA's  
2005

Mapa de  
UNidades  
ESpecializadas en  
TAbaquismo



# Guia per a pares fumadors de nens asmàtics

## Autors

Óscar García-Algar  
Rosa M<sup>a</sup> Busquets Monge  
Simona Pichini

## Agraïments:

Servei de Pediatria, Hospital del Mar, Barcelona.  
Departament de Bioquímica Clínica, Istituto Superiore di Sanità, Roma.  
Comissió Hospital sense Fum, Hospital del Mar, Barcelona.

