



# Sis de cada deu fumadors que busquen assessorament mèdic deixen el tabac

Tres quartes parts dels fumadors volen deixar de fumar, però molts fracassen perquè ho intenten fer sols, sense un mètode que els ajudi a desintoxicar-se i canviar d'hàbits

Un 70% dels fumadors volen deixar de fumar. La majoria ho intenten diverses vegades. Dels que ho proven sols, gairebé tots fracassen. Quan hi ha assistència professional, l'èxit és d'entre el 60% i el 80%.

MÓNICA L. FERRADO

**BARCELONA.** Fa quatre anys que no fuma i la seva salut ha millorat tant que espera no tornar-hi. Amb 42 anys, el tabac s'estava convertint per a Lúcia Vidal en una forma d'esclavatge que condicionava cada gest de la seva vida diària. Ja feia anys que era la millor garantia per passar cada hivern uns quants constipats terribles, amb mucositats indescriptibles, mals de cap cada tarda i una pell envellida que feia que aparentés més anys dels que tenia.

Ho va deixar amb un programa de deshabitució al seu centre d'atenció primària (CAP), amb pegats de nicotina i algunes sessions de suport. Era el tercer intent i, no sap ben bé explicar per què, però aquest cop ho va aconseguir. Va triar una data assenyalada per fumar-se l'últim cigarret: una festa de Cap

d'Any, just abans que sonessin les campanades que anunciaven el nou any. "A la festa, tothom se'n fotia i em convidaven a fumar; crec que vaig aguantar per què sóc molt tossuda", recorda Vidal.

El cas d'aquesta fumadora es troba entre l'alt percentatge d'èxits dels que es prenen seriosament això de deixar de fumar. Els seus fracassos anteriors estan científicament documentats. Molts dels fracassos en l'intent de deixar de fumar vénen els primers cops, quan s'intenta en solitari. Entre els que intenten deixar de fumar sols les taxes d'èxit són molt baixes: només ho aconsegueixen entre un 3% i un 5%, segons dades d'un estudi del *British Medical Journal (BMJ)*. Quan hi ha assessorament mèdic, l'èxit se situa entre el 60% i el 80% dels casos.

## Desintoxicar-se i canviar d'hàbits

"Deixar de fumar és molt fàcil, jo ho he deixat unes cent vegades", va arribar a dir Mark Twain. Els especialistes, però, avui no considerarien cada intent de l'escriptor com un autèntic abandonament de l'hàbit. Els metges només qualifiquen una

persona com a exfumadora quan fa un any que no ha tastat ni una cigarreta. Durant aquests 12 mesos, se succeeixen símptomes físics i psicològics relacionats amb la síndrome d'abstinència. Com passa amb totes les drogues, en el tractament hi ha un aspecte fisiològic i un altre de psicològic. Els especialistes en tabaquisme coincideixen que la dependència fisiològica passa, mentre que la psicològica sempre és el principal repte. Les crisis acostumen a aparèixer al cap d'una setmana, dos mesos i l'any de l'abstinència.

Totes les accions, siguin les que siguin, han d'anar acompanyades de la tutela d'un especialista. Hi ha diferents eines amb un mateix objectiu: alleugerir l'angoixa que genera deixar de fumar, generar motivació i fer evidents els beneficis. És a dir, pal·liar la dependència física que genera la nicotina i la dependència psicològica, relacionada sobretot amb els hàbits adquirits. Hi ha tantes maneres de deixar de fumar com fumadors. Creant trucs propis, fent servir aplicacions informàtiques específiques, llibres d'autoajuda o acupuntura. Però sovint cal fer ser-

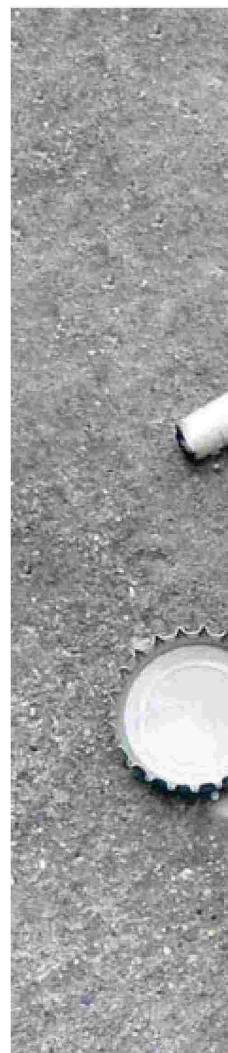
vir algun tipus de fàrmac com a ajut. Els més utilitzats són els substituïts de la nicotina, en forma de pegats, xiclets, caramels o pastilles. També el bupropió, un antidepressiu amb propietats psicoestimulants, i la vareniclina. També s'ha demostrat que l'acupuntura pal·lia l'angoixa. En aquests casos, el metge segueix els progressos del fumador. Per a alguns, però, haver d'anar al metge pot ser un obstacle. Posar-ho més fàcil és tenir el metge al costat quan es vol i com es vol. Últimament s'han creat aplicacions per a mòbil que fan de *doctor*, útils per fer un seguiment de l'exfumador i per motivar-lo amb missatges imaginatius.

Abans de començar cap tractament, però, el més important és estar realment motivat per deixar-ho, coincideixen els experts. Quan un fumador convençut va a l'especialista, una de les primeres coses que es fa és avaluar el seu grau de dependència i que triï una bona època per deixar-ho. Cal rumiar-s'ho bé per no haver de pronunciar aquella famosa frase de la pel·lícula *Aterra compuguis*, en què el pilot de l'esbojarrat aviò a la deriva diu: "He triat mal dia per deixar de fumar".

## Triar un dia o fer-ho gradualment

Una de les primeres mesures que es prenen és triar el moment de deixar-ho. Hi ha metges que demanen escollir una data. Anar comptant dia rere dia és una manera de sentir-se recompensat i fomentar l'esperit de superació. Cal evitar que coincideixi amb èpoques d'estrés o esdeveniments que afavoreixin fumar. Hi ha mètodes més flexibles que impliquen deixar l'hàbit gradualment. La filosofia que hi ha al darrere és que, en el cas de fumar-se una cigarreta, s'ha d'entendre com un obstacle, però no un fracàs descoratjador. Així ho plantegen les proves de l'aplicació per a mòbils Arasensetabac -vegeu pàgina de la dreta- i alguns *bestsellers* de llibres d'autoajuda.

Tot mètode implica, en la majoria de casos, prendre fàrmacs i modificar hàbits. Cal repensar tot el que fa que es desperti el desig d'encendre una cigarreta. És bo dir als companys de feina, als amics i als familiars que es deixa de fumar. També és recomanable desfer-se de tot el tabac i dels cendrers, i evitar les situacions que s'associen a fumar, com el cafè. Resulta important aprendre que, quan algú ofereix una cigarreta, cal dir amb convicció que ja no es fuma. Això sí, el que no és bo és trobar sempre excuses per no fixar mai una data. Segons un estudi del *British Medical Journal (BMJ)*, passats els 40 anys, per cada any que s'endarrerixi la decisió de deixar el tabac es redueix en tres mesos l'esperança de vida.



## Els testimonis

### Exfumadors: contents, orgullosos i amb més bona salut

#### Àngel Suárez

66 DIES SENSE FUMAR

A Àngel Suárez hi ha amics que l'han felicitat per haver deixat de fumar, ja que ho han sabut a través del seu fill d'11 anys, que els explica que està orgullós del seu pare. Els fills són la millor motivació per no tornar-hi. Fa servir pegats de nicotina i caramels. El controla Anna Ricobenne, coordinadora del programa de deshabitució del tabac de l'Institut Català d'Oncologia (ICO). Suárez fumava dos paquets diaris. Calcula que s'ha estalviat 2.263 cigarretes i 509 euros.



#### Gisela Àlvarez

1 ANY SENSE FUMAR

Gisela Àlvarez ha estat fumadora durant 12 anys. Ara ja fa més d'un any que ha deixat el tabac. I ho ha aconseguit amb el mètode del doctor Alberto Seoane, que consisteix a establir vuit proves per deixar-ho a poc a poc i amb l'ajut de fàrmacs. És la base de l'aplicació Arasensetabac per a iPhone i Blackberry. Tan incondicional es va tornar del mètode que actualment treballa com a psicòloga amb el doctor Seoane.



#### Joana Salinas

DEIXAR DE FUMAR JUST ABANS DE MORIR

El nom és fictici, però el cas és real. L'ha viscut Ana Ricobenne, de l'ICO. Ella intenta que deixin el tabac fumadors malalts als quals els queda poc temps de vida. Al darrere de molts càncers -no només del de pulmó- hi ha el tabac. Recorda el cas d'una pacient terminal que va deixar-ho setmanes abans de morir. "Em va dir que seria l'última cosa que faria, que volia matar la cigarreta abans que la matés a ella; deia que sabia que això faria feliç la seva parella", explica Ricobenne.

#### Anna Lucas

6 MESOS SENSE FUMAR

Té 39 anys i la seva addicció al tabac era tan gran que fins i tot havia fumat durant l'embaràs. "Era el moment per deixar-ho, però no vaig poder; només fumava 2 o 3 cigarretes al dia, per això", puntualitza. Ho ha intentat deixar diversos cops, però sempre ha fracassat. Els pegats no li van funcionar. "Ara ja no tinc 20 anys, quan ets més jove no et plantes res, però ara veig que ha arribat el moment de deixar-ho", afirma. Pren bupropió, un fàrmac que bloqueja al cervell els receptors de la nicotina. Compta amb l'assessorament de l'ICO.



**Barrera**  
 L'exfumador ho és quan supera les crisis del primer any d'abstinència

**Perill**  
 A partir dels 40 cada any de fumador són 3 mesos menys d'esperança de vida