

Quaderns de salut a l'escola (VII). Influència de l'escola en la prevenció del tabaquisme

Joan Fiol Reynés
ASSESSOR CEP INCA I MANACOR.

EL consum de tabac no es més que una forma de drogaaddicció legalitzada i es un dels problemes sociosanitaris més importants. Està directament relacionat amb moltes malalties però especialment destaca la seva influència perniciosa en el càncer de pulmó, enfisema pulmonar, bronquitis crònica i malalties cardiocirculatories. A més té influència més o manco directa en altres processos: càncer de boca, càncer d'esòfag, càncer de coll uterí, càncer de bufeta urinària, càncer de mama, avortament espontani, augment de mortalitat perinatal, alteracions de creixement fetal i malformacions neurològiques, pes més baix en el naixement i major nombre de complicacions durant l'embaràs i part. Volia destacar que estudis fets darrerament indiquen una associació entre pares fumadors i la síndrome de mort sobtada del lactant.

El mestre té un paper molt important per jugar, juntament amb els pediatres. Qui primer pot fer prevenció per evitar la influència del tabac és el ginecòleg fent un seguiment de la dona embarassada i aconsellant que deixi de fumar durant tot l'embaràs i que no estigui en ambients on es consumeix tabac. Hem de pensar que el fetus i el nou nat són fumadors passius dels seus pares. Posteriorment la funció preventiva recau en els pediatres que durant les consultes i recomenxaments sempre poden aprofitar



per fer campanya de no fumar i no estar en ambients de fumadors. Durant l'adolescència és quan es desenvolupa un possible hàbit de fumar, i els adolescents poden entrar en el consum de tabac com una experimentació i com una curiositat. Aquest inici es pot situar

entre els 7 i els 16 anys i fonamentalment entre els 11 i 13 anys, sense que hi hagi diferències entre sexe o nivell socioeconòmic. Les enquestes fetes a nivell estatal varen trobar una edat d'inici de 13,20 de mitjana i les enquestes fetes a la nostra Comunitat una mitjana de

12,80. Un altre problema afegit és que el consum de tabac es comporta com una porta d'entrada a l'inici posterior a altres drogues i a l'alcohol.

Els adolescents que s'han iniciat en el consum de tabac presenten molta més patologia respiratòria: broncoespasme a l'exercici, aparició d'asma i evolució desfavorable de l'asma. Ja a l'època adulta el consum de tabac és un factor de risc de patologia cardiovascular: altera els nivells de colesterol LDL i facilita que se dipositi a les parets arterials, de manera que l'artèria perd la seva elasticitat característica i es produeix l'ateroesclerosi. Hem de recordar que dins el nivell de colesterol total, es diferencien tres fraccions: colesterol LDL que és el més perillós i perjudicial, colesterol HDL que no és perjudicial i es forma a partir del consum de greix insaturat (peix, oli vegetal...) i colesterol VLDL que està constituït per triglicèrids. Doncs el més perillós amb l'ajuda de la nicotina es diposita amb més quantitat a la paret arterial i produeix arteriosclerosi.

El paper de l'escola és fomentar la prevenció del tabac, és molt millor fer prevenció del tabac que tractament de deshabitació i per això el programa "ENTRAU SENSE FUMAR" va dirigit a primer i segon d'ESO per ensenyar a dir no al tabac. Aquesta situació es planteja moltes vegades: quan un amic ens ofereix fumar, en reunions d'amics, anant de camí cap a l'Institut... En molts de casos el consum de tabac es produeix com un sistema d'integració de grup i s'ha d'ensenyar a resistir la pressió de grup.

Hi ha una prova per detectar si hi ha o no dependència al tabac, és l'anomenat "Test de Fagerström", que és una prova de 8 preguntes amb un total de 11 punts possibles: de 0 a 4 punts indica poca dependència; de 4 a 6 punts dependència moderada i més de 6 punts dependència alta.

TEST DE FAGERSTROM	
• Nombre de cigarrets que fuma al dia	
<input type="checkbox"/> De 1 a 15	0 punts
<input type="checkbox"/> De 16 a 25	1 punt
<input type="checkbox"/> Més de 25	2 punts
• S'envia el fum	
<input type="checkbox"/> Sempre	2 punts
<input type="checkbox"/> A vegades	1 punt
<input type="checkbox"/> Mai	0 punts
• Quantitat de nicotina que tenen els cigarrets que es fumen ? (mirar el dors de la capsa)	
<input type="checkbox"/> Manco de 0,6 mg.	0 punts
<input type="checkbox"/> De 0,6 a 1,2 mg.	1 punt
<input type="checkbox"/> Més de 1,2 mg.	2 punts
• El temps que passa des de que s'aixeca fins que fuma el primer cigarret?	
<input type="checkbox"/> Manco de 30 minuts	1 punt
<input type="checkbox"/> Més de 30 minuts	0 punts
• Fuma els matins	
<input type="checkbox"/> SI	1 punt
<input type="checkbox"/> NO	0 punts
• Fuma en llocs prohibits	
<input type="checkbox"/> SI	1 punt
<input type="checkbox"/> NO	0 punts
• Fuma quan esta malalt	
<input type="checkbox"/> SI	1 punt
<input type="checkbox"/> NO	0 punts
• Quin cigarret li produeix major plaer	
<input type="checkbox"/> El primer del dia	1 punt
<input type="checkbox"/> Altres	0 punts

Els components més perjudicials del tabac són: quitrà; monòxid de carboni i nicotina. S'ha calculat que el consum de tabac redueix l'expectativa de vida entre 7 i 8 anys. Una vegada que ja existeix addicció el remei és abandonar-la i per això hi ha tractaments de nicotina en

forma de pegats transdèrmics, nebulitzadors nasals o xiclets. Actualment hi ha un tractament farmacològic molt novedós que pareix que té molt bons resultats: Bupropion. També hem de destacar les teràpies alternatives: hipnosi, acupuntura...