

## Un bon any per deixar de fumar

**Els 15% dels fumadors que ho intenten aconseguen mantenir l'abstinència durant un any**

**L'eficàcia dels fàrmacs triplica l'èxit, però és inútil sense força de voluntat**

16/01/11 02:00 - barcelona - [Marta Ciércoles](#)



Els metges recomanen posar una data per apagar la darrera cigarreta Foto: ROBERT RAMOS.

L'entrada en vigor de la nova llei antitabac serà una bona oportunitat perquè molts fumadors deixin el tabac. Així ho creuen molts especialistes i, també, bona part dels fumadors, el 30% dels quals van intentar deixar l'hàbit l'any passat, segons dades del Comité Nacional para la Prevención del Tabaquismo, que agrupa metges de tot l'Estat. L'únic requisit que cal per iniciar el procés és "que la persona tingui clar que vol deixar-ho", afirma el doctor Josep Maria Ramon, cap de la unitat de tabaquisme de l'Hospital de Bellvitge. La missió no és impossible, prop del 15% dels qui ho intenten aconseguen mantenir l'abstinència durant un any.

A banda de la motivació, hi ha petits trucs que poden ajudar a assolir l'objectiu amb èxit. Fixar una data o escriure una llista amb les raons per les quals es vol deixar de fumar són recursos que poden ser útils al fumador per reforçar la seva decisió, explica el doctor **Joan Lozano, coordinador del grup d'abordatge del tabaquisme de la Societat Catalana de Metges de Família (Camfic).**

Els qui n'han fet algun intent saben que deixar de fumar no és fàcil. "Parlem d'una addicció que no és només química a causa de la nicotina. Els fumadors associen el tabac a tota una sèrie de rituals i situacions emocionals", explica el doctor Ramon. Per això, els tractaments farmacològics ajuden però no fan miracles si no hi ha voluntat. De fet, la majoria dels fumadors passen per dos o tres intents fallits (que poden durar dies o mesos) abans d'aconseguir l'objectiu, hi afegeix Ramon.

Al voltant d'un 35% dels fumadors que aconseguen deixar l'hàbit durant un any ho fan sense cap mena de suport. La resta recorre a tractaments farmacològics, amb o sense seguiment mèdic. "La probabilitat d'èxit es triplica amb ajuda dels fàrmacs", assegura Lozano. Sobretot si es tracta de persones que consumeixen més de deu cigarrets diaris, com fa la majoria de fumadors.

Pegats, xiclets i inhaladors de nicotina o altres fàrmacs que precisen recepta i seguiment mèdic, com el bupropiò i la vareniclina, són els únics tractaments que ara per ara tenen el vistiplau dels professionals de la salut. Segons Lozano, la combinació de fàrmacs i de seguiment professional aconseguix percentatges d'èxit (abstinència durant un any) que arriben al 30%, davant del 5% que assoleixen els fumadors que ho intenten sense ajut.

### LA XIFRA

**24,7**  
**per cent**  
**dels catalans de 15 a 64 anys van aconseguir deixar el tabac en algun moment i es declaren exfumadors.**

# Un cervell lliure de nicotina

**Els medicaments ajuden a superar l'addicció química, però sovint cal canviar conductes**

**Cada individu té una capacitat diferent de metabolitzar la nicotina i aviat es podran personalitzar els tractaments**

16/01/11 02:00 - barcelona - [M. C](#)

Tractaments per deixar de fumar Foto: van den berg.

Hi ha perfils addictius diferents segons el sexe: les qüestions emocionals tenen més pes en les dones. Els tractaments farmacològics per deixar de fumar busquen, per diferents vies, un mateix objectiu: que el fumador s'acostumi a viure sense la necessitat que el seu cervell hagi de rebre dosis de nicotina. Una altra cosa és acostumar-se a viure deixant de banda conductes adquirides. En aquest cas, la força de voluntat i l'aplicació de certes tècniques (que van des de la respiració a la distracció) són els recursos més útils, tal com apunta el cap de la unitat de tabaquisme de l'Hospital de Bellvitge, Josep Maria Ramon. No obstant, els experts insisteixen: els medicaments per deixar de fumar funcionen. Sempre que la decisió de deixar-ho sigui ferma. "La nicotina no mata, però enganxa", afirma el doctor Ramon. Això val per a tots els fumadors, però aquest especialista recorda que cada persona té una capacitat diferent de metabolitzar aquesta substància i això implica diferents nivells d'addicció: com més ràpidament s'elimina la nicotina, menys es triga a trobar-la a faltar i, per tant, la necessitat de fumar un cigarret és més freqüent. Malgrat que no hi ha estudis científics que ho confirmin, el doctor Ramon assegura que l'experiència indica que els perfils de fumadors més addictius obtenen millors resultats amb els fàrmacs que bloquegen l'arribada de nicotina al cervell (pastilles de vareniclina o bupropion) que no pas amb pegats i xiclets de nicotina.

D'aquí a dos o tres anys –afegeix aquest expert en tabaquisme–, "disposarem de tecnologia que ens permetrà mesurar la capacitat que té cada fumador de metabolitzar la nicotina i podrem personalitzar els tractaments". De moment, els experts han observat que el tipus d'addicció té patrons diferents en homes i dones. "En general, als homes els pesa més l'addicció química a la nicotina, mentre que les dones tenen un context addictiu més ampli, amb un consum més lligat a hàbits socials i qüestions emocionals, que fa que requereixin més suport", explica Ramon.

Qualsevol mètode per deixar de fumar pot ser bo "si el fumador hi confia", afirma el coordinador del grup de tabaquisme de la Societat Catalana de Metges de Família, Joan Lozano. Amb tot, puntualitza que l'eficàcia de mètodes alternatius com la hipnosi, la laserteràpia o l'acupuntura no està demostrada per estudis científics.

## **Els tractaments surten més barats que seguir fumant**

El preu, relativament elevat, que tenen els tractaments farmacològics per deixar de fumar (entre cent i dos-cents euros) no és una bona excusa per no fer l'intent. Sobretot ara que cada paquet de cigarrets de les marques més consumides s'acosta als quatre euros. "Fumar és clarament més car que pagar el tractament", afirma el cap de la unitat de tabaquisme de l'Hospital de Bellvitge, Josep Maria Ramon. Només dues comunitats autònomes de l'Estat, Navarra i La Rioja, financen aquests tractaments, tot i que la nova llei insta la resta de sistemes sanitaris a estudiar-ho. A Catalunya, el departament de Salut paga el tractament a diversos col·lectius (fumadors ingressats per patologies relacionades amb el tabac, malalts mentals, personal sanitari i docent, etc.), però, ara per ara, el conseller, Boi Ruiz, descarta que es generalitzi. "Ara ja paguem entre tots els perjudicis que causa fumar, per tant, a sobre no crec que haguem d'assumir també el cost dels tractaments", afirma Ruiz. El doctor Ramon també és contrari al finançament indiscriminat, ja que "trauria valor al tractament".

Darrera actualització ( Diumenge, 16 de gener del 2011 13:20 )

Publicat a

[Avui](#)