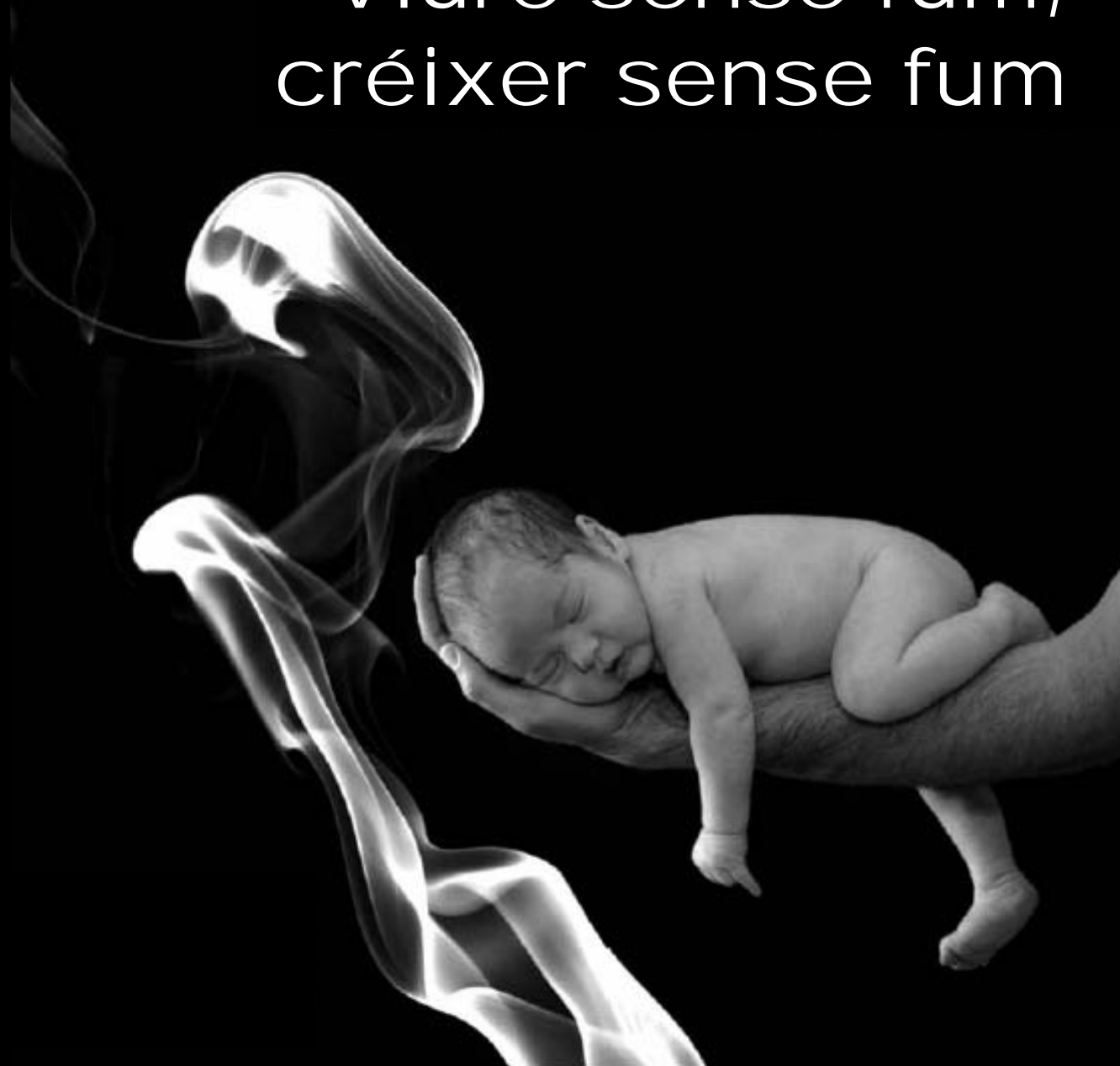


Viure sense fum, créixer sense fum

**INTERVENCIÓ BREU
EN TABAQUISME
PASSIU PER A BEBÈS**





Guió

TABAQUISME PASSIU

Definició
Composició
Epidemiologia
Malalties relacionades
Sistemes de mesura

INTERVENCIÓ

Justificació de la intervenció
Teories del canvi
Elements de la intervenció





Tabaquisme passiu

Exposició de les persones al

- FAT (fum ambiental de tabac)
- ACFT (aire contaminat pel fum del tabac)
- *Secondhand smoke* (fum expirat per un fumador)

en espais tancats i de vegades en espais oberts

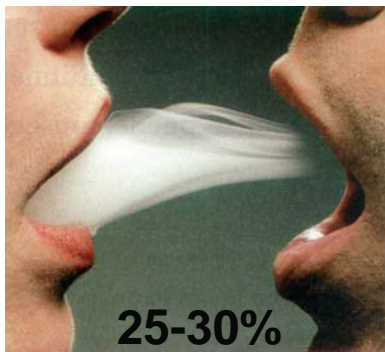


FAT

Definició



Via principal

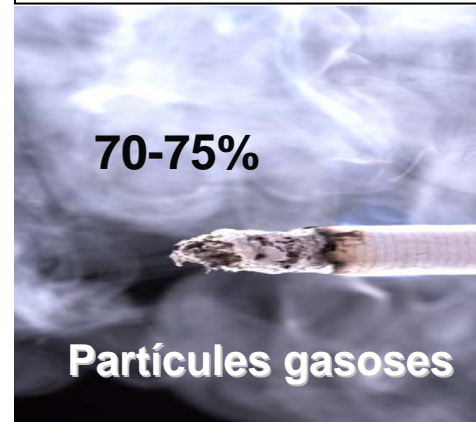


250 substàncies cancerígenes o molt tòxiques

FAT

Composició

Via secundària



Taula 1. Característiques de diversos components del fum de la cigarreta

Característica	Via principal	Via secundària
Mida de les partícules	0,1-1,0	0,01-1,0
Temperatura	800-900 °C	600 °C
pH	6,0-6,7	6,7-7,5
Oxigen	0,16	0,02
CO	10-23 mg	25-100 mg
Amoníac	50-130	200-520
Cianhídric	400-500	40-125
Nitrosamines	10-40 ng	200-4.000
Acroleïna	60-100	480-1.500
Òxids de nitrogen	100-600	400-6.000

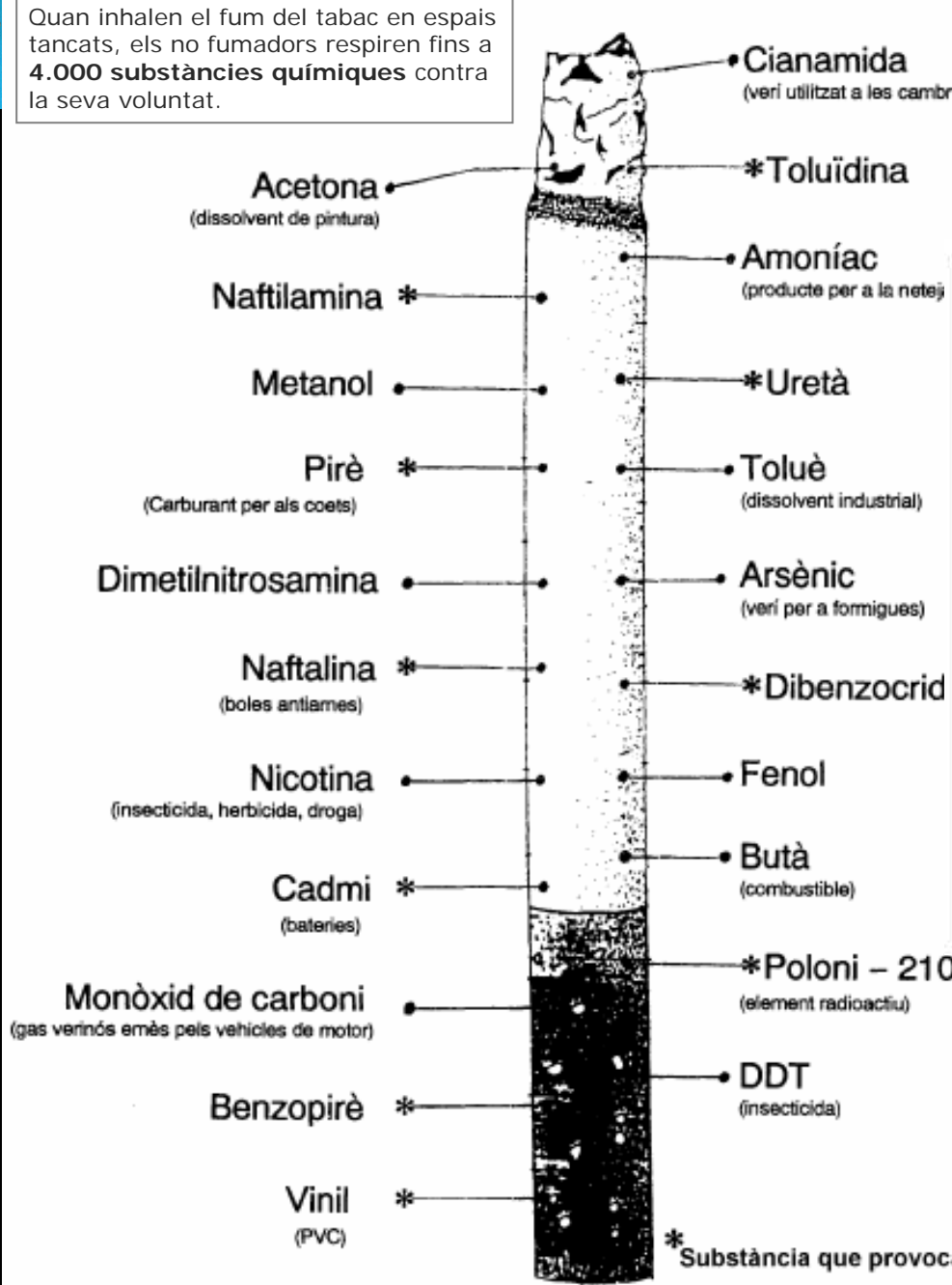




Quan inhalen el fum del tabac en espais tancats, els no fumadors respiren fins a 4.000 substàncies químiques contra la seva voluntat.

FAT

Composició




* Activitat adaptada i traduïda de: Cancer Society of New Zealand Inc. and Health Promotion Services Branch Health Dept. of Western Australia.



FAT

Epidemiología

En España:

- El 12% de las personas que no fuman, se ven involuntariamente sometidas a respirar ACHT hasta 8 horas al día.
- El 40% de las personas que no fuman, se ven involuntariamente sometidas a respirar ACHT durante, al menos, una hora al día.

Cada año mueren como mínimo 700 españoles debido a la exposición involuntaria al ACHT. Los fallecimientos suelen producirse en profesiones como las de camarero y oficinista, entre otras, pero el ACHT también afecta de forma significativa a niños menores de un año.

Atención TABACO

Es una publicación del Comité Nacional para la Prevención del Tabaquismo y contaminación ambiental

Disponibile a: http://www.cnpt.es/docu_pdf/humodesegunda.pdf

Edita: Comité Nacional para la Prevención del Tabaquismo (CNPT) • C/ Fuencarral, 18 -1ºD. 28004 Madrid • Tel: 91 522 99 75 Fax: 91 522 99 79

Realiza: Centro de Estudios sobre Promoción de la Salud (CEPS) • Diseño y maqueta: La Mar • Imprime: CIRSA • Depósito Legal: M-39684-2003



• Fetús

- Avortament espontani
- Prematuritat
- Baix pes en néixer
- Malformacions congènites del crani i de l'aparell urinari



• Lactants

- Mort sobtada*

• Nens

- Tos habitual*
- Infeccions respiratòries*
- Agreujament de l'asma*
- Otitis mitjana*
- Major absentisme escolar
- Irritació ocular i nasal*
- Sensibilització al·lèrgica
- Desacceleració del creixement dels pulmons**
- Càncer cerebral i limfomes**
- Leucèmia infantil***



* Evidència concloent

** Evidència indicativa

*** Evidència no concloent

FAT

Malalties relacionades





FAT

Malalties relacionades

- **Adults**

- Càncer (carcinogen del grup A)*
 - De pulmó*
 - De bufeta***
 - D'estómac***
 - De mama*
 - De si nasal*
 - De cèrvix uterina**
- Malaltia cardiovascular* (ictus**)
- Malaltia pulmonar obstructiva crònica*
- Asma i agreujament dels símptomes asmàtics*
- Baixa tolerància a l'exercici**



* Evidència concloent

** Evidència indicativa

*** Evidència no concloent





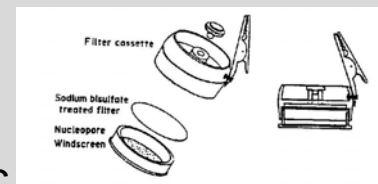
Com es mesura l'exposició passiva al tabac?

A. MESURES SUBJETIVES O QUALITATIVES

- Qüestionari / entrevista d'exposició: nivell, temps i lloc d'exposició.
- Estudis observacionals: presència de burilles, olor de fum, nombre de persones que fumen, etc.

B. MESURES OBJECTIVES O QUANTITATIVES

- MARCADORS BIOLÒGICS
 - Cotinina (sang, orina i saliva, líquid amniòtic)
 - Tiocianats
 - Aductes de l'ADN o proteïnes
 - **Nicotina (cabells)**
- MARCADORS AMBIENTALS
 - En la fase de gas. Ex: **nicotina**, CO, etc.
 - En la fase de partícules



FAT

Sistemes de mesura





PRIMERA CAUSA DE MORT EVITABLE EN LA INFÀNCIA

NO HI HA NIVELL D'EXPOSICIÓ LLIURE DE RISC

Morbimortalitat



Exposició
a la llar

60%*

*ESCA

Carcinogen de tipus A

INTERVENCIÓ

Justificació





Qui l'ha de fer? Per què? Quan?



1. Els professionals de la pediatria d'atenció primària tenen un paper decisiu tant en la prevenció i el tractament del consum de tabac en nens i adolescents i en la prevenció com en la protecció de la infància contra l'efecte nociu de l'ACFT.
2. És una **oportunitat única** durant la consulta del Programa de seguiment del nen sa.
3. Cal aprofitar-la quan demanem informació amb diferents motius (alimentació, vacunes, etc.), com a part de les **activitats preventives rutinàries**.
4. Cal fer-la **a demanda** dels pares, com a resposta a **problemes** que puguin estar **relacionats amb el tabaquisme passiu**.
5. És una de les intervencions amb una millor relació **cost-efectivitat**.

INTERVENCIÓ

Justificació





Per què canvien les persones?

1. Perquè tenen **clares les raons personals** per les quals volen canviar.
2. Perquè fan front a un **obstacle mínim per al canvi** (en el procés d'informació i en les barreres físiques, logístiques o mediambientals).
3. Perquè tenen les **habilitats requerides i l'autoconfiança** per canviar.
4. Perquè creuen que faran un **canvi positiu i que n'obtindran beneficis**.
5. Perquè perceben el canvi com a congruent amb la seva **autoimatge** i amb les **normes socials del grup**.
6. Perquè reben els **records, els estímuls i el suport** de persones estimades per canviar en el moment adequat, i perceben un ambient social procliu al canvi.

INTERVENCIÓ

Teories del canvi





CAS CLÍNIC

Una dona sud-americana arriba a la consulta amb el seu fill de 6 mesos d'edat. Té hora programada per fer-se la revisió conjunta. El nen està sa, però té antecedents d'otitis de repetició.

INTERVENCIÓ

Teories del canvi

COM INTRODUÏM EL TEMA?





ELEMENTS DE LA INTERVENCIÓ

1. Preguntar / esbrinar l'exposició
2. Valorar creences, desmuntar mites
3. Valorar coneixements
4. Oferir informació personalitzada
5. Demanar suggeriments per fer canvis
6. Fer suggeriments i oferir consell personalitzat

INTERVENCIÓ

Elements
de la intervenció





1. Preguntar / esbrinar l'exposició

- **Quantes persones** fumen habitualment a l'interior de casa vostra?
- Quin és el **nombre total de cigarretes** que es fumen a casa vostra, un dia qualsevol?
- Quin parentiu tenen les persones que fumen a casa vostra?
- Si acostumen a fumar a l'interior de casa, **on solen fer-ho?**
- En resum, podríem dir que a casa vostra...?
 - Ningú no pot fumar
 - Només es pot fumar en alguns llocs dins de casa
 - Es pot fumar a tot arreu (no hi ha normes)
 - NS/NC
- Quant de **temps, de mitjana diària**, acostuma a estar el vostre nadó fora de casa, en ambients tancats **amb fum de tabac?**
- En espais tancats, **on** penseu que el vostre nadó passa més temps exposat al fum ambiental del tabac?

VISITA INICIAL

Codi:

GRUP D'EXPOSICIÓN ACTUAL AL FUM AMBIENTAL DE TABAC (FAT)

HÀBIT TABÀQUIC FAMILIAR

40. Quantes persones que viuen a casa seva fumen? _____ persones

41/42. Si hi ha fumadors, quin parentiu tenen amb el vostre nadó aquestes persones? (Marqueu només les que fumen) i l'interior de casa vostra? (Dintre comptar-hi els que fumen sempre en els balcons, terrasses o patis) _____ persones?

43. Si a casa vostra es fuma habitualment, quin parentiu tenen aquestes persones amb el vostre nadó? (Marqueu tant els que viuen com els que acostumen al vostre domicili freqüentment (tres o més dies a la setmana))

Mare (Nombrar Cig/ida) Pare (Nombrar Cig/ida)

Companya (Nombrar Cig/ida) Germans (Nombrar Cig/ida)

Avi (Nombrar Cig/ida) Àvia (Nombrar Cig/ida)

Altre _____ (Nombrar Cig/ida)

EXPOSICIÓN DINTRE DE CASA

43. Quantes persones que viuen o acostumen al vostre domicili freqüentment (tres o més dies a la setmana) fumen habitualment a l'interior de casa vostra? (Dintre comptar-hi els que fumen sempre en els balcons, terrasses o patis) _____ persones?

44. Si a casa vostra es fuma habitualment, quin parentiu tenen aquestes persones amb el vostre nadó? (Marqueu tant els que viuen com els que acostumen al vostre domicili freqüentment (tres o més dies a la setmana))

Mare Pare Companya o companya

Omena o germana Avi Àvia

Càngur Altre (especificar-lo) _____

45. Quin és el nombre, en total, de cigarretes (aproximadament) que es fumen a l'interior de casa vostra, en dia qualsevol (penseu comptar-hi les que es fumen als balcons, les terrasses o patis)? _____ cigarretes/dia

46. Si acostumen a fumar a l'interior de casa, on solen fer-ho? (Pot marcar més d'una opció.)

A qualsevol lloc Al menjador A la cuina Al bany Al pati

Al treball A altres llocs (especificar-los) _____

EXPOSICIÓN FORA DE CASA

47. Quant de temps, de mitjana diària, acostuma a estar el vostre nadó fora de casa, en ambients tancats amb fum de tabac? (Marqueu-ho amb una creu.)

	Menys d'una hora	Entre 1 i 2 hores	De 2 a 4 hores	Més de 4 hores
1. Un dia entre setmana				
2. Un dia de cap de setmana				

48. En espais tancats, on penseu que el vostre nadó passa més temps exposat al fum ambiental del tabac? (Podem marcar més d'una opció.)

A casa En centres de treball Al cotxe En restaurants

En cases al·lotes (especificar-les) _____ Altres (especificar-les) _____

Pàg. 6

INTERVENCIÓ

Elements de la intervenció





2. Valorar creences, desmuntar mites

- Creieu que el fum del tabac **pot perjudicar la salut** del vostre fill o filla?

DESMUNTAR MITES

- “El fum del tabac és simplement una molèstia.”
- “N’hi ha prou amb ventilar la casa per eliminar el fum de tabac.”
- “El fum de la ciutat també és nociu.”
- “Només fumo a la finestra.”
- “Evito fumar si el nen està malalt.”

Missatges

- L’evidència científica ha demostrat que el fum del tabac és un risc per a la salut. A més, **el fum ambiental de tabac és més nociu per als infants pels motius següents:**

- Els infants respiren amb més freqüència que els adults; per això els entra més aire comparativament, perquè el seu pes i alçada són inferiors.
- Com que estan creixent, els infants són més sensibles als efectes del fum del tabac, el qual és especialment perillós per als pulmons i el sistema immunitari.
- Moltes de les substàncies químiques del fum ambiental de tabac són irritants respiratoris i poden causar símptomes crònics com tos, mucositat i sibilàncies, sobretot en els infants.

“Els infants exposats al fum del tabac a casa eliminen per l’orina quantitats de metabòlits de la nicotina que poden equivaler a fumar entre **una i cinc cigarretes al dia.**”

- Els sistemes de ventilació no poden extraure totes les partícules, i menys encara, els gasos tòxics. Moltes partícules s’inhalen o dipositen en la roba, els mobles, les parets, etc., abans de que puguin ventilar-se.

INTERVENCIÓ

Elements de la intervenció





3. Valorar coneixements

Preneu **alguna mesura per prevenir** que el vostre nadó estigui exposat al fum del tabac? **Quina?**

- Creieu que el vostre fill **està exposat al fum ambiental** del tabac?

VISITA INICIAL

Codi nadó: No NS/NC

MESURES PER EVITAR L'EXPOSICIÓ DINTRE I FORA DE CASA

49. Preneu alguna mesura per prevenir que el vostre nadó estigui exposat al fum del tabac? Sí No NS/NC

(Marqueu amb una creu el que respongui la persona que en té cura.)

50. Dintre de casa? (Pregunta oberta, marqueu les respostes sense donar-ne exemples.)

Fumar a casa però quan no hi és el nadó.

Fumar a casa però no en presència del nadó.

Fumar només en zones limitades de la casa.

Ventilar les zones de la casa on es fuma.

Fumar a la terrassa.

Fumar al balcó o a la terrassa amb la porta oberta.

Reduir-ne el consum dins de casa.

Demorar a les visites que no fumin dins de casa.

Fumar al balcó o a la terrassa amb la porta tancada.

Prohibir totalment que es fumi dins de casa.

Altres (especifiqueu-ho) _____

NS/NC

51. Al cobert? (Pregunta oberta, marqueu les respostes sense donar-ne exemples.)

No fumar al cobert en presència del nadó.

Fumar al cobert en presència del nadó, però amb la finestra oberta.

No fumar mai al cobert.

Altres (especifiqueu-ho) _____

NS/NC

52. Fora de casa? (Pregunta oberta, marqueu les respostes sense donar-ne exemples.)

Si pogueu escollir, aneu a llocs on està prohibit fumar o no es fuma.

Quan aneu amb el nadó no aneu a espais tancats on es fumi.

No fumar en presència del nadó a l'exterior.

Altres mesures (especifiqueu-ho) _____

NS/NC

53. En resum, podríem dir que a casa vostra...? (Llegiu-ne les opcions i marqueu amb una creu el que correspongui.)

Ningú pot fumar

Només es pot fumar en alguns llocs dins de casa

Es pot fumar a tot arreu (no hi ha normes)

NS/NC

54. Creieu que el fum del tabac pot perjudicar la salut del vostre fill o filla?

Sí Una mica Regular Bastant Molts

55. Creu que el seu fill o filla està exposat al fum ambiental del tabac (FAT)?

Sí Una mica Regular Bastant Molts

Pàg. 7

Elements de la intervenció





4. Oferir informació personalitzada

- **Segons la simptomatologia i la patologia agudes**, el nadó té tos, otitis...
- **A demanda** dels pares.
- **Relacionada** amb el motiu de la consulta:
 - Control preventiu
 - Mesures (pes, vacunes, exposició a riscos...)
- En un entorn de cordialitat i, d'acord amb els antecedents d'altres mesures preventives, introduïu el tema amb la pregunta “**sabeu que...?**”.
- **Adaptada** a l'exposició declarada, les creences i els coneixements.

INTERVENCIÓ

Elements
de la intervenció





5. Demanar suggeriments per fer canvis

Preneu **alguna mesura per prevenir** que el vostre nadó estigui exposat al fum del tabac? **Quina?** (pregunta oberta)

Dins de casa?

Al cotxe?

Fora de casa?

VISTA INICIAL

Codi nadó: P1 P2 P3 P4 P5

MESURES PER EVITAR L'EXPOSICIÓ DINTRE I FORA DE CASA

49. Preneu alguna mesura per prevenir que el vostre nadó estigui exposat al fum del tabac? Sí No NS/NC
(Marqueu amb una creu el que respongui la persona que en té cura.)
50. Dintre de casa? (pregunta oberta, marqueu les respostes sense donar-ne exemples.)
 Fumar a casa però quan no hi és el nadó.
 Fumar a casa però no en presència del nadó.
 Fumar només en zones limitades de la casa.
 Ventil·lar les zones de la casa on es fuma.
 Fumar a la finestra.
 Fumar al balcó o a la terrassa amb la porta oberta.
 Reduir-ne el consum dins de casa.
 Demanar a les visites que no fumin dins de casa.
 Fumar al balcó o a la terrassa amb la porta tancada.
 Prohibir totalment que es fumi dins de casa.
 Altres (especifiqueu-ho) _____
 NS/NC
51. Al cotxe? (pregunta oberta, marqueu les respostes sense donar-ne exemples.)
 No fumar al cotxe en presència del nadó.
 Fumar al cotxe en presència del nadó, però amb la finestra oberta.
 No fumar mai al cotxe.
 Altres (especifiqueu-ho) _____
 NS/NC
52. Fora de casa? (pregunta oberta, marqueu les respostes sense donar-ne exemples.)
 Si podesse escollir, aneu a llocs on està prohibit fumar o no es fuma.
 Quan aneu amb el nadó no aneu a espais tancats on es fumi.
 No fumar en presència del nadó a l'exterior.
 Altres mesures (especifiqueu-ho) _____
 NS/NC
53. En resum, podríem dir que a casa vostra...? (Llegeu-ne les opcions i marqueu amb una creu el que correspongui.)
 Ningú pot fumar.
 Només es pot fumar en alguns llocs dins de casa.
 Es pot fumar a tot arreu (no hi ha normes).
 NS/NC
54. Creieu que el fum del tabac pot perjudicar la salut del vostre fill o filla?
 Oens Una mica Regular Bastant Molt
55. Creu que el seu fill o filla està exposat al fum ambiental del tabac (EAT)?
 Oens Una mica Regular Bastant Molt

Pàg. 7

INTERVENCIÓ

Elements de la intervenció



Quines altres mesures podríem prendre per evitar l'exposició del vostre fill al fum del tabac?



6. Fer suggeriments i oferir consell personalitzat

- **Consell personalitzat** segons:
 - L'exposició
 - Els antecedents del nadó
 - El risc percebut
 - L'actitud per fer canvis

No és correcte...
És correcte...

- **Reforç** amb informació (díptic)
- Basat en **BENEFICIS**

INTERVENCIÓ

Elements
de la intervenció





El tabaquisme passiu és conegut també com fum ambiental de tabac o fum de segona mà. Totes les cigarretes, cigars (puros) i pipes poden produir fum ambiental tòxic.

Sabeu que...?



- El fum ambiental de tabac està compost per al fum que exhaleu les persones que fumen i el que produeix la combustió de la cigarreta.
- El fum produït per la combustió passiva de la cigarreta és tòxic perquè conté una concentració elevada d'alguns components cancerígens i tòxics com l'arsènic, el cadmi, el quitrà, la nicotina, l'amoniac, el poloni 210, el cianur, el monòxid de carboni, etc.
- Molts d'aquests components poden causar efectes perjudicials per a la salut.

És més nociu el fum ambiental de tabac per als nens i nenes?

Sí

- Els infants respiren amb més freqüència que els adults; per això els entra més aire comparativament amb relació a la seva alçada i pes.
- Com que estan creixent, els infants són més sensibles als efectes del fum del tabac, el qual és especialment perillós per als pulmons i sistema immunològic.
- Moltes de les substàncies químiques del fum ambiental de tabac són irritants respiratoris i poden causar símptomes crònics com la tos, mucositat i sibilàncies, sobretot en els nadons i els infants.



PROTEGIU A QUI MÉS ESTIMEU



INTERVENCIÓ

Elements de la intervenció





Per als infants, la principal font d'exposició al fum ambiental del tabac es produeix a la llar, ja que no poden evitar exposar-s'hi i depenen de la voluntat dels adults que els envolten.

NO HI HA CAP NIVELL SEGUR D'EXPOSICIÓ AL FUM AMBIENTAL DEL TABAC

Què guanyarà el teu fill o filla si no està exposat al fum de tabac?



Podeu obtenir-ne molts BENEFICIS per a la salut.

- Durant l'embaràs, podeu disminuir la probabilitat que el nadó neixi prematurament.
- Millorareu el gust de la llet materna.
- El bebè tindrà menys risc de patir infeccions com amigdalitis, faringitis i pots disminuir la freqüència de tos.
- Evitareu la irritació dels ulls.
- El bebè redueix la probabilitat de patir malalties respiratòries com bronquitis i pneumònia.
- El nadó tindrà menys infeccions d'oïda ja que les otitis són més freqüents i duren més temps en els infants que estan exposats al fum ambiental de tabac. Les infeccions d'oïda són la causa més comuna de pèrdua d'audició en els nens.
- Reduireu el risc de la síndrome de la mort sobtada del lactant que, avui dia, és la causa principal de mort en nadons d'un mes a un any d'edat. No es coneixen els mecanismes que provoquen aquesta síndrome però se sap que el risc és més alt en els nadons exposats al fum de tabac.

Si vau deixar de fumar durant l'embaràs, enhorabona! El millor que podeu fer per a la vostra salut i la del nadó és continuar sense fumar.



INTERVENCIÓ

Elements de la intervenció





No és correcte...

Aquestes mesures **NO** eviten l'exposició

A casa



- Fumar a casa quan no hi és el nadó
- Fumar en zones limitades de la casa
- Fumar i ventilar la casa després
- Fumar amb la finestra oberta o la porta del balcó oberta

Al cotxe



- Fumar al cotxe quan no hi ha el nadó
- Fumar en presència del nadó però amb la finestra oberta

INTERVENCIÓ

Elements
de la intervenció





És correcte...

Aquestes mesures **SÍ** eviten l'exposició

Si fumeu...

A casa



- No ho feu a l'interior de l'habitatge, en cap de les habitacions
- Prohibiu als familiars i a les visites que fumin a casa vostra
- Fumeu sempre fora de la casa i si fuma en un balcó, galeria o terrassa, tanqueu la porta d'accés a l'habitatge

Al cotxe



- No fumeu mai al cotxe encara que el nadó no hi sigui

En llocs públics



- Quan aneu amb el nadó, eviteu els espais tancats on es fuma
- No fumeu en presència del nadó

INTERVENCIÓ

Elements de la intervenció





VISITA INICIAL

Codi nadó:

56. OPINIÓ DEL O DE LA PROFESSIONAL.
 Pregunta que agraci nadó està exposat al fum ambiental de tabac (FAT)?
 Oens Una mica Regular Bastant Molts

GRUP D'INTERVENCIÓ: L'HA D'EMPLENAR EL O LA PROFESSIONAL

ELEMENTS DE LA INTERVENCIÓ

Assenyalau amb una creu:

	SÍ	NO
57 S'ha valorat què saben sobre el tabaquisme passiu i se'ls ha informat dels efectes sobre la salut del nadó?		
58 S'han exposat les alternatives per evitar l'exposició i s'han proposat suggeriments sobre el que poden fer per evitar l'exposició al FAT del nadó?		
59 S'ha donat el fullet educatiu com a reforç de la intervenció?		
60 S'ha donat suport als esforços per fer canvis relatius a l'exposició al FAT i s'han comentat els problemes que hi poden sorgir amb aquests canvis?		
61 S'ha donat suport i s'ha animat els qui han deixat de fumar durant l'embaràs i continuen sense fumar?		
62 S'ha recollit una mostra dels cabells del nadó?		

Pàg. 9

ELEMENTS DE LA INTERVENCIÓ

Assenyalau amb una creu la resposta correcta.

	SÍ	NO
S'ha valorat què sabeu sobre el tabaquisme passiu i se us ha informat dels efectes sobre la salut del nadó.	X	
S'han considerat les alternatives per evitar l'exposició del nadó al FAT i s'han fet suggeriments sobre com ho podeu fer?	X	
Se us ha donat el fullet educatiu com a reforç de la intervenció?	X	
S'ha donat suport als esforços per fer canvis relatius a l' exposició al FAT i se n'han comentat els problemes que poden sorgir?	X	
Se us ha donat suport i s'ha animat les qui han deixat de fumar durant l'embaràs i continuen sense fumar?	X	
S'ha recollit una mostra dels cabells del nadó?	X	

INTERVENCIÓ

Elements de la intervenció





Joc de rols





GRÀCIES



El fum és fatal