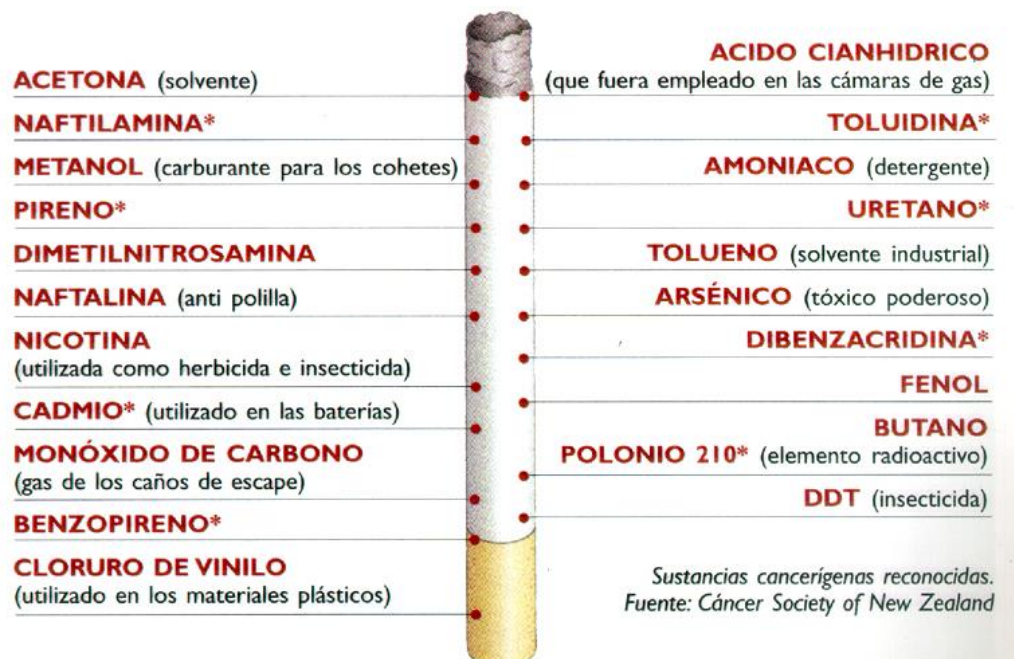


FUM AMBIENTAL DEL TABAC

En el fum del tabac hi ha més de 4.000 substàncies químiques (entre les que trobem N-nitrosamines, metalls pesats, hidrocarburs aromàtics, etc.), entre les que més de 40 són cancerígenes.

Fa un temps no es coneixien les conseqüències del fum del tabac sobre la salut, però actualment hi ha una gran evidència científica dels efectes de l'exposició involuntària al fum ambiental del tabac.



Quan es crema un cigarret produeix dos tipus de corrents:

- *Corrent primari o principal*, és el que es produeix durant les calades. El fumador de cigarrets inhala el fum, que penetra profundament fins als alvèols pulmonars.
- *Corrent secundari o lateral*, és el fum que es desprèn entre calades, que contamina molt l'ambient, i té molts més productes tòxics que el fum del corrent primari.

Aquest fum ambiental és inhalat per les persones fumadores i també pels fumadors passius, sent fins i tot més perjudicial que el que s'empassa el fumador, ja que conté partícules i substàncies perilloses en concentracions superiors a les que hi ha en el fum que s'empassa el fumador.

En una persona no fumadora que està en un lloc amb molt fum ambiental, exposada involuntàriament a aquest fum, s'hi detecten nivells de nicotina, hidrocarburs policíclics i altres substàncies perjudicials.

Riscos del fum ambiental

El fum ambiental del tabac està classificat com un carcinògen humà. L'exposició al fum ambiental augmenta el risc de sofrir una malaltia cardíaca, pulmonar o algun tipus de càncer, i les persones no fumadores exposades al fum ambiental del tabac dupliquen el risc de patir càncer de pulmó, a més de càncer de laringe i faringe.

Quan una dona embarassada fuma, el fetus es considera que és un fumador passiu, ja que els components del fum del tabac travessen la barrera placentària. Això provoca alteracions, entre les que destaquen:

- Complicacions en l'embaràs i part
- Reducció del creixement fetal
- Més prevalença de mort sobtada del lactant
- Problemes d'oïda i problemes respiratoris en el bebè

L'exposició al fum ambiental dels menors de 18 mesos els hi provoca un augment de la freqüència dels batecs del cor i una alteració del creixement dels pulmons.

En els nens una mica més grans, l'efecte del fum ambiental del tabac és l'augment d'otitis, de crisis asmàtiques i d'infeccions respiratòries.

Prevenció

- Demanar als fumadors que no fumin en presència de no fumadors, no és només una qüestió de respecte, sinó també de prevenció de la salut.
- No fumar a casa, a les cases on no es fuma es redueix l'exposició de les persones que hi viuen al fum ambiental del tabac (fumar al costat d'una finestra no és igual a no fumar dintre de casa)
- No fumar al cotxe (obrir les finestretes no evita el fum ambiental)
- Evitar els llocs tancats on hi pugui haver fum ambiental
- En cas de ser fumador:
 - o Deixar de fumar
 - o No fumar davant d'altres persones, sobretot no fumadores

S'ha de tenir present que no hi ha cap nivell lliure de risc en l'exposició al fum ambiental del tabac i que estar exposat al fum del tabac representa un risc per a la salut.