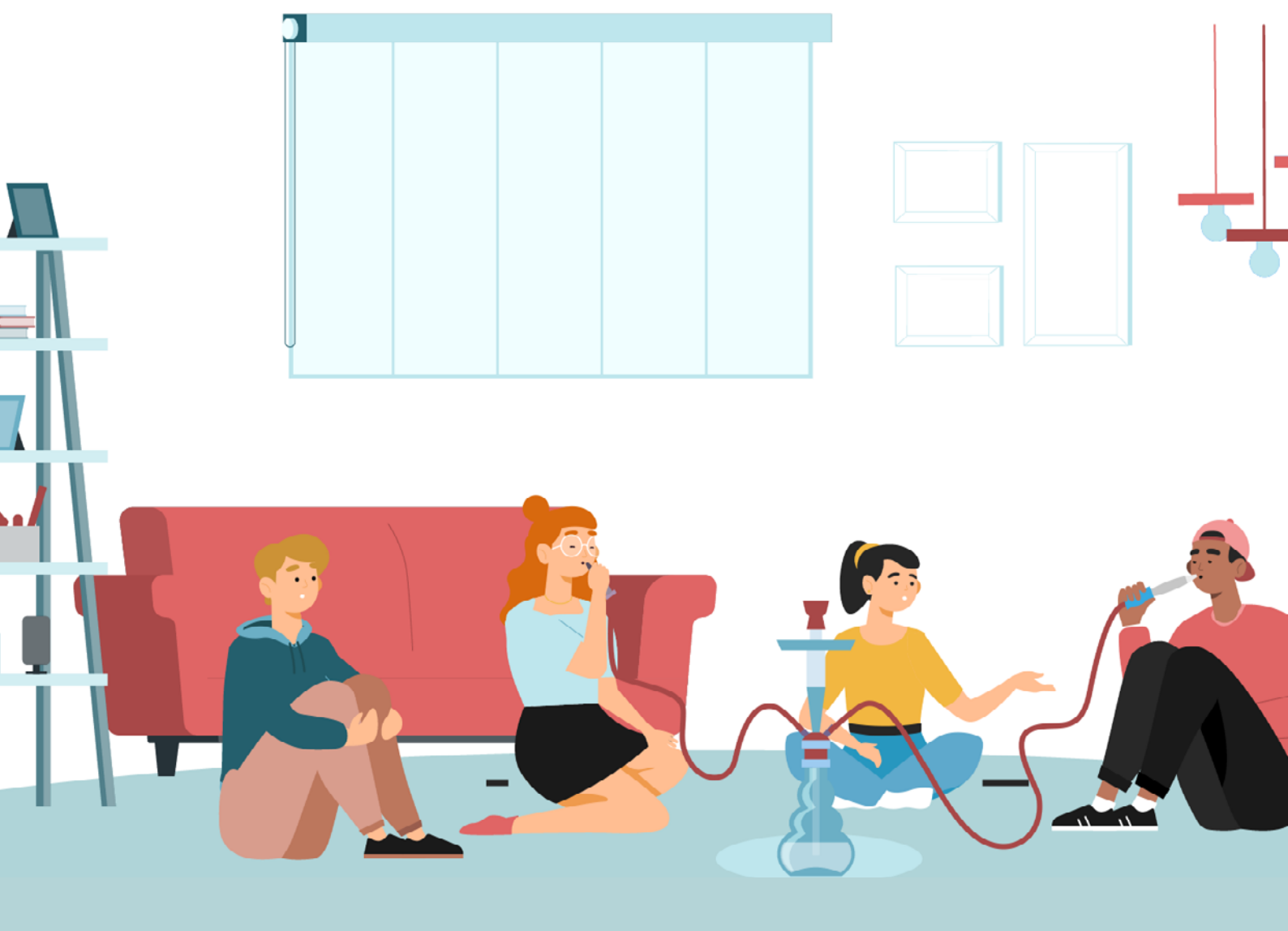


Vídeo càpsula educativa sobre *el consum del tabac*



Presentació

Aquest document complementa la **Videocàpsula educativa sobre el consum de tabac i la Fitxa d'activitats corresponent**. La proposta vol servir de suport i donar més informació i arguments a professionals i agents socials que posen en pràctica les diferents dinàmiques entorn de la videocàpsula i extreure'n el màxim benefici preventiu.

El document té dues parts: una de més teòrica i metodològica, i l'altra de desenvolupament de l'activitat didàctica del debat.

El tabac és la **segona droga més consumida** per adolescents i joves escolaritzats a Terrassa (Ajuntament, EMCSAT 2024). Són diversos els factors que contribueixen en aquest fenomen social:

- L'**arrelament** que té en la nostra cultura.
- La seva **accessibilitat**.
- La **pressió** que fa la indústria tabaquera per afavorir el seu ús, especialment en edats primerenques.

És clau de tractar preventivament el tabac en infants i adolescents per diferents motius:

- En aquestes edats necessiten un **acompanyament** i nosaltres som **figures referents**.
- La **postura** que prenguin en aquesta edat marcarà clarament la seva **relació amb el tabac** (els aprenentatges, els hàbits i les reflexions que es facin en aquesta edat els marquen al llarg de tota la vida).
- Cal **compensar** tot l'esforç que fa la indústria per mirar que la població adolescent agafi l'hàbit de fumar.



Presentació	2
1. Teoria i metodologia	4
1.1 Prevenció de l'addicció al tabac	5
Objectius	5
Factors de risc	6
Factors de protecció	7
1.2 Prevenció de problemes associats a les drogues; aspectes metodològics	8
Persona, substància i context	8
Cara a cara amb infants i adolescents	9
Actitud de les persones que posen en pràctica la Videocàpsula	11
Incorporar la mirada de gènere	11
1.3 Aspectes específics sobre el tabac	12
Quin efecte fa el tabac i altres preparats amb fum	12
Les particularitats del tabac; és una droga?	13
Una substància, dues dependències	14
Maneres de fumar i de prendre nicotina	15
Què és el tabac i què conté	16
Els factors culturals	17
Reducció de riscos i danys	17
Realment no té res de bo?	18
L'ús del tabac a la ciutat	19
1.4 Tabac, cultures i gèneres	20
Treballar-lo parant atenció en el gènere	22
2. Orientacions de suport per a l'activitat 1 de la videocàpsula: El debat	23
Diferents presentacions per a un únic objectiu: que en consumeixin	24
Una decisió individual, una postura grupal	24
Retardar és evitar	24
La manera de fumar més sana	25
Problemes de l'ús del tabac en qui fuma	25
Altres problemes associats al tabac	26
La decisió personal en un entorn de pressió social i de grup	26
El tractament legal	28
Glossari	29
Addicció al tabac	
Consum problemàtic	
Dependència	
Dependència física	
Dependència psíquica	
Droga	
Negoci	
Publicitat per emplaçament	
Síndrome d'abstinència	
Abstinència	

1. Teoria i *metodologia*

1.1. Prevenció de l'addicció al tabac

Objectius

A diferència d'altres drogues i pel seu alt potencial addictiu, en el tema del tabac prevenir l'addicció és la línia de treball prioritària de la nostra intervenció. La seva capacitat d'enganxar fa que, a la pràctica, l'opció més fàcil i segura és l'abstinència. Si bé en altres substàncies -com ara l'alcohol o el cànnabis a certes edats- la decisió no és tant sí o no sinó que, quan, quina quantitat o quina freqüència, el tema del tabac passa sobretot per fumar-ne o no.

Fer prevenció associada al tabac bàsicament, vol dir:

- **Actuar abans que s'iniciï l'hàbit.**
- **Reduir la demanda de tabac.**
- **Promoure l'aturada del consum** si s'està experimentant, iniciant o temptejant amb el tabac o alguna de les noves formes de consum.
- **Defensar el màxim d'espais lliures de fum** per la salut de tothom, tant si no fuma com si ho fa.
- **Reduir riscos i danys** si se'n consumeix.
- **Controlar i reduir-ne l'oferta.**

La prevenció s'ha de fonamentar en els coneixements sobre el canvi de conducta, les causes de l'origen del consum de substàncies —en aquest cas, el tabac— i la seva fàcil progressió cap a un ús problemàtic.

Les accions de prevenció, com la Videocàpsula educativa sobre el consum de tabac, seran efectives si, amb el nostre treball, adolescents i joves adopten actituds i reben informació per assolir els objectius fixats.

Si bé cada persona és diferent, sabem que hi ha:

- **Aspectes que afavoreixen un ús del tabac** i l'ús d'aparells per inhalar fum (factors de risc).
- **Realitats que actuen en sentit contrari**, protegint la persona o reduint les possibilitats que se'n faci un ús (factors de protecció).

Els primers faciliten que algunes persones comencin a fumar tabac en les seves variants i arribin a tenir els problemes que s'hi associen. Poden estar relacionats amb:

- **El cos** (factors biològics).
- **La manera de ser** (factors psicològics).

- **Els tipus de relacions** (factors socials).
- **Les dinàmiques** amb les persones amb qui es conviu (aspectes familiars).
- **L'entorn** (aspectes comunitaris).
- **L'absència de pràctica esportiva.**

Tanmateix, sembla que té més impacte pensar i idear la prevenció en termes positius. Els factors de protecció són útils per intervenir en aquesta línia; fomentant-los ajudarem a mantenir (o iniciar) l'abstinència al tabac.

En definitiva, la prevenció del tabaquisme té força a veure amb el fet d'influir sobre els factors de risc i de protecció, sabent que interactuen de manera complexa i que sempre caldrà adaptar la intervenció amb les persones amb qui treballem i segons el context de cadascú.

Factors de risc

Individuals

Poca autonomia en la presa de decisions.

Impulsivitat, baixa tolerància a la frustració.

Institucions educatives

Clima negatiu en el grup.

Manca de models de referència.

Incompliment o laxitud en la normativa sobre el tabac.

Poca relació entre el centre educatiu i les famílies.

Familiars

Actituds i comportaments permissius o positius envers el tabac.

Absència de normes i límits.

Absència d'adults que acompanyin o donin suport.

Exigència excessiva en alguns aspectes i molta tolerància en d'altres.

Ús de tabac en progenitors i a l'espai familiar.

Socials

Pertànyer a un grup que fuma o empra aparells per inhalar fum.

Valorar l'anomia o saltar-se les normes.

Fàcil accés al tabac.

Factors de protecció

Individuals

Valorar la salut.

Practicar exercici o esport.

Tolerància a la frustració.

Disponibilitat de persones adultes que donen suport.

Autoconcepte positiu.

Normes i límits clars i interioritzats.

Capacitat d'expressar sentiments.

Habilitats socials.

Autocontrol.

Tenir objectius personals i projecte de vida.

Socials

Cohesió social positiva.

Informació i recursos disponibles i de fàcil accés per a l'adolescent.

Dificultat d'accés al tabac.

Familiars

Límits i normes clares.

Actituds i comportaments contraris a l'ús del tabac.

Rols clars i presència de figures d'autoritat.

Vincles afectius i comunicació positiva.

Estil adequat de resolució de conflictes.

Ambient familiar lliure de fums.

Institucions educatives

Clima positiu i enfortidor del grup.

Acompanyament del professorat a adolescents i joves.

Models de referència.

Normes clares sobre drogues.

Relació estreta entre el centre educatiu i les famílies.



1.2. Prevenció de problemes associats a les drogues; aspectes metodològics

La prevenció associada al tabac en població adolescent cerca com a línia principal l'abstinència. Té en compte aquestes tres variables i la interacció entre la persona, les drogues i el context

Persona, substància i context

L'educació i la prevenció del tabac i d'aparells per inhalar fum incideix sobre la persona —la primera—, tenint en compte l'especificitat de la substància i adaptant-la al context en el qual es mou la població destinatària —el context que té a veure amb el grup d'iguals, la família i l'entorn social.

La intervenció ha de tenir en compte les experiències, les expectatives i les necessitats de la població destinatària de l'acció i els trets del seu entorn (disponibilitat i creences sobre les diferents drogues, normativa que les regula, presència a espais públics o de lleure, etc.).

Si bé la informació en el tema del tabac és molt important, la prevenció també té molt a veure amb les actituds, les motivacions, les intencions i les estratègies de com s'ha d'actuar quan ens n'ofereixen o s'hi té accés.

No n'hi ha prou amb la informació per impedir o endarrerir el consum de tabac, especialment en les edats més primerenques. No obstant això, cal disposar-ne d'adequada per contrastar creences errònies i la publicitat indirecta que en fa la indústria. Val que sigui objectiva i realista, que respongui als interessos i a les preocupacions nostres i de la població destinatària. A més, té més impacte si forma part d'un programa ampli que inclogui altres estratègies preventives.

Hi ha un model teòric que ens ajuda a entendre més bé aquests tres factors: el model biopsicosocial, també conegut com el triangle de les drogues de Zinberg. Així, com actua el tabac depèn de tres factors principals: les propietats del tabac i dels aparells per inhalar fum, la persona i l'entorn.



La substància

La concentració (si té molta nicotina, poca o no en té), la presentació (preparada o no), la via de consum (fumada o no), la presentació (en dosis individuals o pensada per consumir de manera compartida), etc.



Els trets individuals

L'edat, el pes, el sexe, la maduració, el gènere, la personalitat, l'estat emocional, les malalties o limitacions físiques, la tolerància i les experiències prèvies.



L'entorn

L'espai on es consumeix (al parc, davant d'un bar, en una festa, etc.), si és una pràctica individual o forma part del codi d'un grup, si la persona que atrau o a qui s'admira en fuma, si el seu ús està permès o no, etc.

Les variables que poden influir en l'efecte del consum d'una substància són diverses, per això és important de saber-les i d'adaptar la nostra intervenció a les necessitats de la persona i al context.

Cara a cara amb infants i adolescents

Molts dels riscos associats al tabac s'evitarien si infants i adolescents:

- **Entenguessin** (i no tan sols sabessin) **quines conseqüències pot tenir l'ús del tabac** en la seva salut.
- **Fossin conscients de l'impacte del seu consum en el medi ambient** (cotó, burilles, plantacions, etc.).
- **Tinguessin present que no només impacta en la salut de qui en pren** sinó en la de les persones del seu voltant.

La persona que ha de posar en pràctica les activitats de la Videocàpsula pot facilitar aquests processos interactuant amb infants i adolescents. En aquesta tasca li serà molt útil estar al dia de les característiques del tabac i dels aparells per inhalar fum en la població amb la qual treballa: qui en fuma, en quins llocs i de quina manera, en quines situacions es troben d'oferta o exposició a la substància, etc.

El nostre objecte de treball de l'educació sobre el tabac són les persones. Per això és important:



Escoltar-los

- Parlar amb elles i ells, i no en sentit unidireccional (parlar a).
- Interessar-nos pels seus pensaments, creences i els seus punts de vista.
- Respectar-los i acceptar les decisions (que pot ser de fumar-ne).



Estimular-los amb desafiaments

- Donar-los eines perquè pensin per ells mateixos/es i estiguin en disposició de qüestionar-se creences o actituds envers el tabac en particular i els fums en general.
- Fer que entenguin que, a diferència d'altres drogues, posar límits al consum i controlar-lo és difícil, així que el repte és no començar.



Oferir-los informació i respondre'ls les preguntes

- Parlar-los sobre el tabac i els aparells per inhalare fum de manera realista i objectiva.
- Tractar com es poden reduir els danys si en fumen o coneixen persones que ho fan.
- Posar sobre la taula la relació entre el tabac, certs estils de vida i els impactes que tenen en diferents àrees: relacional, física, etc.



Implicar-los perquè hi participin

- Promoure hàbits saludables (activitat física, alimentació adequada, descans suficient, etc.).
- Fomentar activitats de lleure constructiu.
- Impulsar accions preventives entre parells i convidar-los a fer accions que serveixin als seus iguals.

Actitud de les persones que posen en pràctica la Videocàpsula

L'actitud dels i de les professionals a la intervenció ha de ser activa però neutral. No han de donar opinions personals ni fer judicis de valor o, si ho fa, deixar clar que és la seva opinió i que només té valor com a tal. És important evitar el discurs moralista i no prendre posicions "a favor" o "en contra", sinó ajudar al fet que infants i adolescents construeixin la seva amb sentit crític.

Durant el taller, els professionals poden ampliar o enriquir l'explicació dels temes tractats en les activitats i fomentar la discussió de temes relacionats amb els punts abordats. És important posar atenció en els aspectes que creen més controvèrsia dins el grup, per poder aclarir idees i desmuntar tòpics, com ara que el fet que sigui legal el fa més segur o menys perillós.

Convé que quan intervenim:

1. Es parli de manera impersonal o en tercera persona. És preferible no incloure'ns ni incloure l'alumnat en afirmacions del tipus "Quan fumem tabac..." "Quan aneu de festa...". En el seu lloc podem dir: "Quan algú fuma..." "Quan les persones van de festa..."

2. Es faci de l'aula o de l'espai de treball un lloc segur en el qual s'eviten els prejudicis, els estigmes i els judicis, i s'escolta de manera activa.

Incorporar la mirada de gènere

Un dels aspectes clau a l'hora de treballar amb infants i adolescents és incorporar la perspectiva de gènere en totes les intervencions preventives. És important saber identificar en el treball de la Videocàpsula quins aspectes són transversals i comuns per a tothom, i quins altres cal treballar de manera diferenciada per a noies i per a nois.

Algun d'aquests trets, tal com proposa la Guia pràctica per a la incorporació de la perspectiva de gènere en la prevenció i l'abordatge de les addiccions de la Diputació de Barcelona, són:



Noies

El pensament crític respecte de la utilització del cos.



Nois

El risc com a aprenentatge de la masculinitat.

De fet, les companyies tabaqueres han estat les primeres interessades en explotar aquestes diferències per tal d'aconseguir més persones addictes. En diferents moments i amb estratègies diferents han potenciat l'associació de l'ús del tabac a aspectes de la masculinitat (els nois durs en fumen), com de la feminitat (les noies autònomes i empoderades en fumen).

Perquè fumin nois han associat marques de tabac a competicions de velocitat o perquè fumin elles ho han associat, moltes vegades, a aprimar-se.

Fumar tabac té riscos particulars en les dones, especialment durant l'embaràs i l'al·letament. A part avança la menopausa i afavoreix l'osteoporosi. Per a persones que prenen anticonceptius pot augmentar els problemes cardiovasculars com hipertensió, trombosi, angina de pit o infart.

1.3. Aspectes específics sobre el tabac

Quin efecte fa el tabac i altres preparats amb fum

Si haguéssim de classificar el tabac pels seus efectes, seria una substància estimulante. Tanmateix, sovint es pensa que es relaxant.

Llevat de qui s'inicia en el consum i de les poques persones que aconseguen regular el seu ús, hem de tenir en compte que la majoria de persones es relacionen amb el tabac amb una pauta d'addicció. Per això, podem dir que aquesta substància -a més d'estimular lleument- **altera i relaxa de manera cíclica**. Com tota addicció, l'abstinència posa nerviosa la persona i consumint la substància, es tranquil·litza. Tanmateix, aquest estat durarà poc. En poc temps tornarà a sentir-se malament i torna a començar el cercle viciós.



Les particularitats del tabac; és una droga?

Segons l'Organització Mundial de la Salut (OMS), una droga és aquella substància, que un cop introduïda a l'organisme, afecta al sistema nerviós central i pot crear dependència en la persona que la consumeix.

De manera estricta, ens podem qüestionar si es pot considerar el tabac com a droga. Això és perquè no compleix dos dels trets que acostumen a tenir aquestes substàncies:

➔ No col·loca

No altera la percepció de la realitat, o ho fa d'una manera tan subtil que no és rellevant.

Si una persona entra a una aula havent fumat una cigarreta -tant se val si és professora o alumna- el seu cap o la seva percepció estarà igual que si no ho hagués fet. En conseqüència, es comportarà de la mateixa manera. I cap d'aquestes dues característiques s'acompliria, per exemple, si fos alcohol, cànnabis, etc.

➔ No dona plaer

És palès que la majoria d'usos del tabac són en una pauta d'addicció. I les addiccions estan molt més relacionades amb el malestar de no consumir (és freqüent i intens) quan es té una addicció que amb el plaer (és efímer). Les persones que manifesten sentir cert plaer a l'hora de fumar, segurament els hi ho provoca la conducta associada al consum. Per exemple: fumar quan s'està amb amics, fumar en un descans de la feina, fer-ho després de menjar o d'un cafè...

Malgrat això, un inici precoç del tabac sí que podria tenir una relació amb el d'altres drogues. Per això, **prevenint el tabaquisme o el consum de nicotina també es redueix la possibilitat de tenir altres problemes amb drogues**. Per exemple:

- Un noi o una noia que en consumeixi li tindrà menys respecte al cànnabis, ja que es pren de la mateixa manera (fumant) i -depèn de com l'usi- també es prepara igual (caragolant-lo en paper).
- Saltar-se les normes amb el tabac (prendre'n a llocs on està prohibit, comprar-ne tot i que no se'n pot vendre a menors, etc.) ho posa més fàcil per fer-ho també amb drogues il·legals.
- Vapejar sense nicotina facilitarà la conducta a fer-ho amb nicotina.
- Vapejar un preparat amb nicotina no serà molt diferent de fer-ho amb un preparat que tingui cànnabis psicoactiu.

Una substància, dues dependències

Què fa que el tabac sigui tan addictiu? Doncs que es combinen tres coses:

- **Provoca dependència física.**
- **Crea dependència psicològica pels trets químics de la nicotina.**
- **Els seus efectes són molt ràpids.**

Hi ha dos tipus de dependència psicològica: la que es crea una persona (ens podem enganxar a la parella, a la feina, a l'esport, etc.) i la que és provocada per una substància. La del tabac s'assembla a la de la cocaïna; és com si l'addicció modula el pensament de la persona per aconseguir que en fumi. Per això, les persones fumadores menteixen sovint ("No he tornat a fumar, és que vinc d'un lloc on hi havia molt de fum"), fan afirmacions sense sentit ("D'alguna cosa m'he de morir"), o cerquen pretextos per fumar ("Com ara estic sola, em ve de gust un piti", "Com ara estic amb les meves amigues, vapejaré", "Fumo perquè estic molt nerviós", "Em ve de gust fumar perquè estic ben tranquil").

A més, a aquesta se li suma la dependència física (els símptomes físics quan s'interromp el consum). Per això, quan es té una addicció, i no se n'ha fumat el cos en demana amb molt de neguit.



Maneres de fumar i de prendre nicotina

El tabac i la nicotina es poden prendre amb productes que es fumen o que no. La manera més habitual per fumar tabac és en **forma de cigarretes**. Aquestes poden ser:

- **Preparades per la indústria tabaquera.**
- **Embolcada per la persona que fumarà la cigarreta.**

Altres maneres de fumar-ne més minoritàries és en forma de **cigarro** (un puro) que es consumeix normalment sense empassar-se el fum, o en una **pipa**. Altres maneres de fumar són:



Cigarreta electrònica

- Dispositiu elèctric que escalfa un líquid i el converteix en vapor.
- El preparat pot tenir nicotina o no tenir-ne.
- Ni es tracta d'una via segura ni hi ha evidència científica a llarg termini que demostrï que ajuda a deixar de fumar.



Pipa d'aigua o catximba

- S'aspira el fum per una màniga obtingut de cremar herbes, tabac i altres additius, després de passar per un dipòsit d'aigua.
- Hi ha el costum de fer-la servir en grup i fer-ho duplica la possibilitat d'acabar fumant altres productes amb tabac.



Tabac sense combustió

- Dispositius semblants als vàpers que escalfa tabac en fulla en lloc de líquids.

Sense fum, el tabac es pot consumir:

- **Mastegat.**
- **Mòlt** (en pols per esnifar)
- **En pasta** (es posa a la geniva).

Pel que fa a la nicotina i sobretot en persones que volen abandonar l'hàbit de fumar tabac, hi ha altres maneres d'introduir nicotina al cos amb finalitats terapèutiques i no pas recreatives: pegats, xiclets,

Què és el tabac i què conté

El tabac és una planta del gènere *Nicotiana tabacum*. Els efectes que provoca s'obté de les seves fulles que poden ser fumades o altres preparats per aconseguir els seus principis actius.

La nicotina és l'alcaloide principal i el relacionat amb la dependència associada. Els efectes a l'organisme seus duren poques hores, d'aquí la necessitat de tornar a fumar per evitar les sensacions desagradables de no tenir-ne al cos.

Als efectes propis de la fulla de la planta, se li sumen altres problemes associats al fet de fumar-ne. Els pulmons volen aire pur i no fum de cap mena (del tabac tampoc). En concret:

Monòxid de carboni

És provocat per una combustió incompleta- que és el resultat de la manca d'oxigen a la sang (la persona respira pitjor i es cansa més).

Via fumada

És una de les vies més ràpides entre que es consumeix i la substància arriba al cervell (per la sang i des dels pulmons).

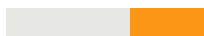
Quan més ràpids són els efectes d'una substància, més enganxa.

Substàncies i estratègies de la indústria

Els ingressos de les tabaqueres són proporcionals al nombre de persones addictes. Per això tracten amb diferents substàncies el tabac perquè se'n fumi més. Des d'aromes fins a substàncies insanes per evitar que una cigarreta s'apagui sola.

Components tòxics del fum

En té milers de tòxics (per a qui en fuma i per a la resta) com ara el benzè, arsènic, DDT, naftalina, amoníac, plom... Entre aquests n'hi ha que es fan servir com insecticides o per netejar el vàter.



Els factors culturals

La indústria tabaquera tingué uns anys de glòria. Actors i actrius referents en fumaven, estava ben vist convidar-ne i rebutjar una cigarreta semblava de mal gust, no hi havia control a la seva publicitat, es podia fumar arreu...

La situació ha anat canviat. La salut pública s'ha imposat al negoci i ara es dediquen molts esforços per reduir la demanda (prevenció), la seva publicitat i la seva venda a menors i a molts espais estan prohibides, s'informa en els paquets de possibles conseqüències (d'una manera força agressiva, tot s'ha de dir), i es vol trencar el prestigi de marques concretes anant cap a l'empaquetament únic.

Tot perquè la normalització del tabac a la nostra cultura sigui un fet passat. Això no impedeix que en altres parts del món -com ara la Xina- segueixi tenint un cert prestigi (on també és un quasi monopoli governamental) o que encara n'hi hagi usos culturalment adaptats especialment en pobles originaris d'Amèrica i en un context espiritual.

Reducció de riscos i danys

La línia preventiva s'ha d'adreçar clarament a mirar que infants i adolescents no en fumin i que, si ho fan, no arribin a adquirir l'hàbit. Un primer pas és demanar tabac, quan es fa el pas de comprar-ne, és més difícil tornar a la casella d'inici.

Tot i això, fins que una persona no vol o pot deixar de fumar, convé reduir danys i riscos. En concret:

- **Evitar fumar en dejú.**
- **No escurar la cigarreta fins al final** perquè part de les substàncies tòxiques es van acumulant en el que queda de cigarreta.
- Si es fuma amb vàper **evitar les càrregues amb nicotina.**
- Si els vàpers tenen nicotina, mirar d'**anar disminuint la concentració.**
- **Posar filtre** si es fuma tabac de caragolar.
- **Escollir preparats sense fum** per evitar els danys associats al fet de fumar.
- **Passar-se a preparats sense tabac** quan es fuma en pipa d'aigua.
- **Reduir el nombre de càrregues** de vàper o de cigarretes.
- **Fumar varietats amb menys nicotina.**
- **Evitar les cigarretes preparades** (les comercials de paquet) i substituir-les per altres que cal caragolar. El fet d'alentir el consum i espaiar el temps entre la decisió i l'inici de fumar disminueix l'ànsia.

Realment no té res de bo?

El tabac es diferencia d'altres drogues en alguns punts claus:

- **És altament addictiu** (és de les que ho és més de totes).
- **No dona cap plaer.** (Les persones que manifesten sentir plaer o relaxació, el que fan és disminuir la síndrome d'abstinència o associar-ho a hàbits concrets).
- A més de l'impacte en la persona que el pren, **contamina l'aire de les persones del voltant.**

Simplificant podríem dir que el seu consum no aporta res, a banda d'escurar la butxaca. Si la majoria de decisions comporten avantatges i inconvenients, és difícil trobar aspectes positius al consum de tabac.

Podem trobar persones que poden recomanar o acompanyar a filles o fills en pràctiques amb força risc -com ara fer escalada o muntanyisme-, o que no cerquen que el jovent no begui alcohol sinó que ho faci d'una manera moderada i autocontrolada. Tanmateix, difícilment trobarem un adult fumador/a a qui li agradaria que els seus fills fumin. En això coincidirà amb una persona que no té l'hàbit.

Per això, el que farà que una noia o un noi comenci a fumar, no seran les propietats del tabac (la gran majoria de persones que han acabat sent fumadores, van començar tossint i passant-ho malament, i van insistir en la pràctica). Seran altres aspectes, i aquí és on haurem d'incidir:

- **Sentit de pertinença a un grup.**
- **Creença que fumant-ne sembles més gran, més atrevida, més dura, més...**
- **Anar a contracorrent;** si tots els adults recomanen no fer-ho, aquí tinc una manera de portar la contrària.
- **No saber com defensar el que es vol davant altres** i no fer front a la pressió de grup de fumar.



L'ús del tabac a la ciutat

Segons l'**estudi fet a Terrassa (Ajuntament de Terrassa, EMCSAT 2024)** al 2n cicle de l'ESO, batxillerat i cicles formatius de grau mitjà:

- **Gairebé el 26% de l'alumnat ha fumat alguna vegada**, el 14% ho ha fet en els darrers 30 dies i el 7% ho fa diàriament. El 83,8% s'ha plantejat deixar-ho i el 35,4% ho ha intentat.
- **Més noies que nois han provat el tabac**, però no s'observen diferències significatives en el consum diari. En tots els consums de tabac, la prevalença en el grup de 13-14 anys i el de 15-16 anys disminueix tant en nois com en noies.

L'alumnat de CFGM tenen un consum diari molt superior a la resta.

- Malgrat la disminució del consum de tabac observada des de principis dels 2000, **les noies comencen a experimentar el consum cada vegada a una edat més jove.**
- **L'ús de la cigarreta electrònica alguna vegada ha augmentat respecte a l'edició anterior** (i ha disminuït entre l'alumnat que no ha provat mai el tabac).
1 de cada 4 persones opina que el seu ús no comporta cap risc per a la salut o que aquest és baix (22,3%).
- **L'ús del tabac d'embolicar s'ha reduït 17 punts de percentatge entre el 2022 i 2024.**
Qui en pren, fuma 7,5 cigarretes de mitjana al dia.
- **Una persona de cada cinc conviu amb altres que en fumen habitualment dins de casa.**
Més quan són d'un nivell socioeconòmic menys afavorit (32,3%)
El 9% viatja en cotxe on algú fuma dins. Més les noies que els nois.
- **El 20% diu que els amics o amigues amb qui surten més, en fumen.**

1.4. Tabac, cultures i gèneres

En alguns contextos culturals hi ha un ús més gran del tabac. Això és perquè quan la societat occidental va començar a posar traves a la venda i promoció del tabac (prohibint la publicitat, augmentant el preu, posant imatges impactants als paquets, etc.), la indústria del tabac per no perdre el negoci- va començar a focalitzar els seus esforços en altres continents com ara Àfrica o Àsia. A la Xina, per exemple, tenen un problema molt important de salut pública amb l'ús del tabac i el seu ús està força normalitzat. A zones multiculturals, sovint es veuen pràctiques culturals de diferents països ja arrelades i de noves, com per exemple el consum de snus originari de Suècia.

Les tabaqueres també van posar els seus esforços en promocionar el tabac en les noies, aconseguint -igual que ha passat amb l'alcohol- que el seu ús iguali i fins i tot superi el dels nois. Estratègies han utilitzat totes les que han pogut: associar-lo a la llibertat, a la sensualitat (sexualitzant el seu ús), a fer creure que ajuda a estar prima, i altres. També s'han marcat com a target (a qui s'adreça una campanya de màrqueting) a noies joves i actives.

A més de l'impacte específic en la seva salut (més riscos si prenen contraceptius hormonals, més esterilitat, més problemes menstruals...), el tabac també té una incidència important en l'embaràs, el fetus i el nadó.

Els nous productes com a noves modes



Cigarreta electrònica o vàper

L'any 2003 va sorgir un nou producte a la Xina, les cigarretes electròniques (CE) o, també conegudes, com a vàper o vape i es van comercialitzar als Estats Units l'any 2007. En pocs anys aquest dispositiu ha anat agafant protagonisme entre adolescents i joves per davant del tabac convencional per la curiositat dels usuaris i els saboritzants i aromes "atractius" que contenen.

L'aparició de les cigarretes electròniques també va sorgir amb la idea de ser una alternativa saludable del tabac de combustió. D'això últim encara no hi ha estudis que ho determinin, ja que les persones fumadores, normalment, acaben combinant el consum de CE i tabac convencional i no cessen el consum de nicotina.

Tenint en compte la progressió del consum, i els pocs anys que fa que es comercialitza, encara no es coneixen les conseqüències a llarg termini dels consumidors de vàpers. El que si sabem és que l'exposició a la nicotina en edats primerenques pot interferir

en el desenvolupament cerebral afectant, d'aquesta manera, al rendiment acadèmic i que tot i que sigui una alternativa que elimina la combustió, segueix sent tabac i és controlada per la mateixa industrial tabaquera.



Catximba o pipa d'aigua

La catximba, també coneguda com a shisha o hookah forma part de la cultura àrab i s'utilitza en reunions socials. Actualment, constitueix una pràctica cada vegada amb més popularitat al nostre context. Inclús hi ha establiments dedicats específicament al consum d'aquest producte del tabac.

Les xarxes socials han contribuït significativament a l'augment de la prevalença del consum de pipes d'aigua, ja que faciliten la difusió de continguts atractius que associen el seu ús a moments de diversió i socialització. A més, aquestes plataformes amplifiquen l'exposició a imatges i vídeos de persones consumint-ne, normalitzant d'aquesta manera la pràctica i fent que sembli una activitat popular i de baix risc.

També cal destacar que els saboritzants que conté el tabac de shisha, combinats amb el vincle entre el consum i contexts socials d'oci, contribueixen a l'augment de la prevalença i disminueixen la percepció del risc associat.



Snus o tabac de mastegar

Es tracta d'un producte similar al tabac de mastegar que es col·loca a les genives i s'absorbeix per via sanguínia. La moda ha sorgit principalment a Suècia i actualment al nostre país també s'ha començat a comercialitzar. Adolescents i joves mostren curiositat i interès sobre aquest producte.

Com a informació a destacar cal tenir en compte que el fet de que la via no sigui fumada i no hi hagi combustió, no està exempt de riscos. I que s'anuncii a les xarxes socials o ho facin influencers fa que se'n parli més i augmenti la seva popularitat entre les noves generacions, però no que sigui millor.

Treballar-lo parant atenció en el gènere

Tot i la diversitat de maneres de ser, situacions i realitats, es pot parlar en dues situacions de risc més lligades a gèneres:

- **Noies que es plantegen fumar per agradar a un noi més gran o per semblar més grans**, quan volen anar de festa, quan van a un local amb edat mínima d'entrada, o en entorns d'oci freqüentats per gent de més edat.
- **Nois que potser en fumaran per fer-se els fatxendes davant d'un grup de col·legues** i no volen ser menys o quedar malament davant la resta.

Si bé pot ser justament a l'inrevés, amb els nois -que tenen més tendència a donar importància a l'esport- es pot incidir més en la baixada de rendiment associat, i amb les noies -que acostumen a parlar més atenció en la seva imatge- l'impacte del tabac en la pell (més seca i amb arrugues abans), color de les dents (més grogues), olor, etc.



2. Orientacions de suport per a l'activitat i de la videocàpsula: *El debat*

Diferents presentacions per a un únic objectiu: que en consumeixin

La indústria del tabac s'ha anat adaptant als nous usos i presentacions. Saben, a més, que el fet que comencin vapejant o fumant en catximba farà que trobin més normal ficar-se fum a l'organisme i, en conseqüència, que acabin fumant tabac.

Una decisió individual, una postura grupal

Ara hi ha menys costum d'oferir tabac en cigarreta. Tanmateix, un vàper o una catximba faciliten compartir el consum. Per això, a més de la decisió individual, és bàsic treballar en un grup que si es fuma en colla, aquesta pràctica sigui una possibilitat i no allò que ha de fer tothom. Cal que permeti la diversitat d'opinions i decisions, i que ni directament ni indirectament pressioni a noies i nois a que també en consumeixin.

Retardar és evitar

L'adolescència és l'època de més risc pel que fa al consum de tabac i dels aparells per inhalar fum. Això és així per exemple diferents motius:

- **Es pot associar al seu consum a semblar més gran.**
- **És un moment d'experimentació i provar coses noves.**
- **No es té gaire consciència de risc.**
- **S'actua sovint per impulsos i sense pensar-hi gaire.**

Per això és l'edat a qui més s'adreça la indústria tabaquera.



La manera de fumar més sana

La manera més sana de fer-ho està clara i amb això hi ha consens en la comunitat científica: és no fumar de cap de les maneres. Per això la nostra línia de treball ha de marcar-se l'abstinència com a objectiu, i no entrar en si és millor vapejar que fumar, o si és pitjor en cigarreta industrial a embolicada.

Problemes de l'ús del tabac en qui fuma

A més de la dependència i addicció -i la corresponent pèrdua de llibertat i malestar associat:

A curt termini

Més tos i constipats.
Més fatiga i menys rendiment esportiu.
Mal alè i olor corporal a tabac.

A mitjà termini

Taques a les dents i més problemes dentals.
Canvi de color de la pell, dits i ungles.
Arrugues prematures a la pell.

A llarg termini

Més problemes de colesterol i triglicèrids.
Menys capacitat pulmonar i més malalties respiratòries importants.
Molt més càncer de pulmó.
Més infarts.

Més problemes de boca, laringe i esòfag.
Més úlceres gàstriques i duodenals.
Tancament prematur -abans d'hora- dels punts de creixement dels ossos llargs (fèmur, tibia, peroné, etc.).

En resum, podem dir que qui en fuma acostuma a viure menys, tenir pitjor qualitat de vida i disposar de menys diners per a activitats força més interessants que fumar. Pel que fa a la mortalitat, és la primera causa evitable de mort al món.

Altres problemes associats al tabac



En el medi ambient

Tota la terra dedicada al tabac es deixa de llaurar per a aliments bàsics, o deixa de ser bosc o espais naturals per a la biodiversitat. A més, cal sumar l'aigua necessària per al conreu i l'emissió de gasos lligada a l'agricultura (en aquest cas per un producte innecessari i tòxic).

El cotó per fabricar el filtre, a més d'estar modificat genèticament, té una despesa molt alta en recursos. Quan s'abandona, està preparat d'una manera que no és biodegradable.

La barreja d'incivisme i tabaquisme també és responsable d'una part important dels incendis i, òbviament, dels seus impactes: emissió de CO₂, reducció de la fertilitat de la terra, augmenta del vessament d'aigua, etc.



En altres persones

El tabac té en comú amb els vehicles de motor, el fet que contaminen l'aire i això afecta a tothom; és una decisió individual que perjudica també a qui no l'ha pres. L'exposició al fum del tabac (el tabaquisme passiu) té efectes negatius en la seva salut. Per això si en un lloc no ventilat fuma una persona, fuma tothom (per això també està relacionat amb diferents tipus de càncer i altres problemes de salut). Fins i tot si després es ventila, no desapareixen les partícules nocives que queden enganxades a la tapisseria, les cortines, la paret etc. i que es van alliberant poc a poc i entren a l'organisme.

La decisió personal en un entorn de pressió social i de grup

La pressió de grup és una realitat que serveix per referenciar les situacions dins d'un grup. Es dona quan una persona ha de prendre una decisió i és influïda, de manera òbvia o subtil, amb pressions (explícites o implícites) perquè es decanti cap a una determinada direcció. En aquest cas, a fumar en cigarreta o vàper.

És important saber detectar i identificar aquestes situacions per poder-hi fer front i gestionar-ho de la millor manera possible. Cadascú s'ha de sentir lliure per triar si en vol consumir o no, d'acord amb els seus desitjos i valors, i això és especialment important en una edat en què la influència dels iguals és molt present, sobretot pel que fa als primers consums dels adolescents.

Quan la influència no és desitjada, hi ha tres maneres generals de respondre-hi:



Conducta passiva

Es caracteritza per la dificultat d'expressar què opinem, sentim o volem fer. En aquesta situació la persona adopta una posició de submissió. Es pot relacionar amb manca de seguretat i pot afectar l'autoestima. Quan una amiga diu que la catximba és per a tothom, la Petra no gosa dir que ella no vol fer-ho.

Tot i que els riscos a llarg termini sovint impliquen unes conseqüències més greus, quan intervenim en grups d'adolescents i de joves, cal prioritzar sempre el treball sobre els riscos a curt termini, perquè són més fàcilment recognoscibles, identificables i acostats a les seves experiències.



Conducta agressiva

No fa referència a la violència o a cap agressió física. Tanmateix, el noi o la noia adopta una posició dominant i imposa la seva manera de pensar o d'actuar als altres. Sol crear conflicte dins del grup. En el moment que li donen una cigarreta, el llença dient que ningú ha de decidir per ella i que està farta de la gent que fuma.



Conducta assertiva

És la més adient, tot i que de vegades no és fàcil de dominar-la i de seguir-la. S'adopta una posició de respecte envers un mateix i els altres, i es mostra una actitud calmada i segura, amb què la persona expressa, sense por, allò que pensa realment, sent i li ve de gust de fer en aquell moment. Es caracteritza per la transmissió del missatge de forma educada i respectuosa, mirant de destacar-ne els aspectes positius abans d'aclarir que no s'està d'acord amb allò que li proposen. Quan li donen una cigarreta, agraeix l'oferiment i comenta que no en fuma.

El tractament legal

La venda de tabac a menors d'edat està totalment prohibida. També ho està la publicitat.

No es pot fumar tabac a cap instal·lació de centres d'ensenyament, transport públic, parcs i zones de joc, ni a centres tancats amb assistència pública, llevat d'alguna excepció (com ara centres per a persones amb una discapacitat o un trastorn mental, o hotels), on es pot habilitar una zona per fer-ho.

Tampoc no està permès fumar a un vehicle, si hi ha un/a menor.

Les cigarretes electròniques estan prohibides (i sembla que cada cop ho estaran en més llocs) a centres educatius, zones de joc, sanitaris i altres.



Glossari

Addicció al tabac

L'addicció al tabac és tan freqüent per la dependència física i psíquica que provoca la nicotina, per la rapidesa dels seus efectes i per l'alta disponibilitat del tabac en ser una droga que té un curs legal.

Consum problemàtic

Com el tabac és tan addictiu, podem dir que qualsevol consum és de risc o problemàtic. No tant per l'impacte en la salut, com pel seu alt potencial addictiu (i tot el que comportarà acabar fumant-ne de manera habitual).

Dependència

Pèrdua de la llibertat a conseqüència de la relació amb una substància, un objecte, una pràctica, etc. En el cas del tabac, hi ha de física (la demana el cos) i psicològica (la demana el cap).

Dependència física

És l'adaptació de l'organisme a una droga, que es pot donar després d'un període de consum continuat, i fa que es manifestin una sèrie de molèsties físiques en deixar de consumir-ne (al cap d'unes hores). Com que aquest malestar desapareix en tornar a prendre'n, la persona n'ha de consumir periòdicament per evitar-ne els efectes. Només algunes substàncies (les més addictives) poden crear dependència física; el tabac n'és una.

Dependència psíquica

Disminució de la capacitat de control sobre qualsevol pràctica (jugar, apostar, mirar pornografia, menjar ultraprocessats, fer esport...).

En el cas d'una droga —i arran del consum regular—, s'acompanya d'un impuls molt fort a continuar-ne consumint, malgrat que això causi problemes a la persona i a altres del seu entorn (fumadors/es passius) o l'exposi a riscos. La dependència es desenvolupa en forma de procés. L'ús d'aquesta substància s'imposa sobre altres coses i passar de ser un element que acompanya a esdevenir molt protagonista.

Droga

Substància que és capaç de modificar el comportament, la percepció, les vivències o l'estat d'ànim de les persones. Tot i ser tan addictiva, el tabac es pot considerar que no ho és perquè no altera la percepció. Una persona fumadora abstinent sí que està alterada, però no pel tabac sinó pels efectes de no haver-ne consumit.

Negoci

L'epidèmia del tabac no existiria si no hi hagués multinacionals sense escrúpols que es nodreixen econòmicament de fer mal als pulmons de les persones. L'experiència ens ha mostrat que no tenen cap problema a fer el que sigui per tal de tenir més beneficis: enganyar, mentir, amagar components, per publicitat indirecta, etc.

Publicitat per emplaçament

Una de les estratègies de la indústria tabaquera per potenciar el seu ús, que consisteix en incorporar el tabac en sèries o pel·lícules de manera que actrius o actors normalitzin o donin prestigi al seu ús.

Síndrome d'abstinència

Conjunt de símptomes que apareixen quan hi ha una dependència física a una droga i se n'interromp el consum. L'absència de nicotina en sang provoca un neguit important a les persones fumadores. Per això, tenen moltes ganes de prendre'n (desig difícil de controlar), estan irritats o tenen símptomes físics de malestar, etc.

Abstinència

Adaptació de l'organisme al consum habitual d'una droga, que es manifesta per la necessitat d'augmentar-ne la quantitat consumida per obtenir els mateixos efectes. La tolerància acostuma a anar acompanyada d'un risc més alt. En el tabac, encara que no sigui considerat droga sinó substància molt addictiva, el cos s'acostuma al fum i tot i el seu gran impacte en la salut, la persona fumadora té la sensació que l'aguanta millor.

