

el Pou de la gallina

www.elpou.cat

Revista manresana
d'informació
i opinió

Febrer 2011 - Núm. 262 - 4 €



Manresa, més lliure de fum

L'entrevista a Joan Soler i Playà, enòleg





Manresa, més lliure de fum

L'entrada en vigor de l'expansió de la llei antitabac el 2 de gener passat ha restringit els àmbits on es permet fumar. Més enllà del debat de llibertats entre els fumadors i els no fumadors, és una realitat que les prohibicions han alterat, forçosament, els hàbits dels addictes al tabac i ha fet créixer la demanda per desenganxar-se'n.

CARLES CLARET
FERRAN SARDANS

Tot i les campanyes puntuals que fa l'administració per conscienciar la població, no hi ha vertebrada cap xarxa d'atenció, suport i ajuda als pacients per poder deixar de fumar». Ho explica Antònia Raich, psicòloga clínica especialista en tabaquisme que treballa al Centre de Salut Mental (CSAM) d'Althaia i ha esdevingut una autèntica especialista en la matèria. «L'addicció al tabac és una de les més difícils de superar i hi ha una gran impostura a l'hora d'afrontar-la a nivell de salut pública». Ho demostren les dades objectives que posa sobre la taula i que constaten que, mentre que en aspectes perjudicials per la salut com la tensió alta o els alts nivells de colesterol les campanyes i els controls mèdics són severes, en el cas del tabaquisme la celeritat és molt més baixa. A aquesta primera prospecció cal afegir una altra realitat inqüestionable: «El tabaquisme és una de les causes de mort evitable que més incideix en la població per damunt dels accidents de trànsit o l'obesitat, per citar-ne dues que susciten força campanyes governamentals per reduir-ne l'impacte».

Aquests ulls grossos de l'administració també es justifiquen per «la pressió de les indústries farmacèutiques. Una persona que tingui alta la tensió o els nivells de colesterol alts, molt probablement s'haurà de medicar durant un llarg període temps o de manera vitalícia», sentència Antònia Raich. Mentre que aquestes alteracions generen negoci a les farmacèutiques, desenganxar-se de

fumar –al marge d'algunes substàncies substitutives si s'utilitzen teràpies– no implica cap mena de medicació i, per tant, cap benefici econòmic posterior. Queda clar, doncs, el xoc d'interessos creats. Així, el primer gran diagnòstic d'especialistes en el camp sanitari i, com veurem, de ciutadans de peu és la gran

El primer gran diagnòstic d'especialistes sanitaris i ciutadans de peu és la gran hipocresia generada arran dels efectes del tabac. I més ara, quan la llei redueix cada cop més els llocs on es pot fumar.

hipocresia generada arran dels efectes del tabac. I més ara, quan la llei redueix cada cop més els llocs on es pot fumar.

Hipocresia

El Jose, propietari del bar Espill de la carretera de Cardona, es mostra totalment contrari a la nova legislació. «Veig que d'aquí a poc temps els bars petits que no tenim terrassa desapareixerem», alerta.

A més, denuncia que actualment «en aquest país, hi ha coses molt més importants que prohibir fumar en bars i restaurants». En qualsevol cas, tots els propietaris de locals de restauració coincideixen a apuntar que és incongruent que es prohibeixi fumar a tants llocs perquè és nociu i, per contra, es continuï venent tabac. «Si realment volen acabar amb el tabac, que el prohibeixin», declara Núria Bahamontes, cambrera del bar Etc, del carrer de Folch i Torres. «Morta la cuca, mort el verí», sentència el Jose. Per a molts restauradors si està permesa la venda de tabac no és lògic que no es deixi consumir lliurement: «Des del punt de vista de l'Estat, seria una catàstrofe econòmica que tots els fumadors deixessin el tabac», resumeix el regent del petit bar de la carretera de Cardona. Emili Luzón, client de Cal Robert, al carrer del Bruc, manifesta que «amb Franco tenies més llibertat, mentre no parlessis de política. Ara pots parlar més, però tens menys llibertat en aquest sentit. Va al revés», conclou. A més, afirma que «si no hi hagués tabac, la gent no fumaria, però n'hi ha perquè l'estat vol els seus impostos». Aquesta teoria la reforça el Jesús, propietari de l'estanc del carrer de Casanova: «És una incongruència que prohibeixin fumar en tants llocs quan es queden el 77% del que val un paquet. S'estan tirant pedres sobre la pròpia teulada».

Aquestes consideracions concorden amb la reflexió d'Antònia Raich respecte de la determinació de l'administració a l'hora d'eliminar el tabaquisme. La psicòloga indica que, a Manresa i en general arreu, l'atenció i les campanyes per donar suport a la gent que vol deixar de fumar



Antònia Raich, psicòloga clínica del CSAM: «El tabaquisme és una de les causes de mort evitable que més incideix en la població per damunt dels accidents de trànsit o l'obesitat, per citar-ne dues que susciten campanyes governamentals per reduir-ne l'impacte»

«són una qüestió de voluntarisme entre els que ens hi dediquem», un fet que també constata els pocs recursos que aboca l'Institut Català de la Salut i la resta d'organismes de gestió hospitalària per eradicar la dependència de la població d'una droga legal. Des del CAP Sagrada Família, gestionat directament per l'ICS, la doctora Isabel Roig, màster en drogodependències, assenyala que, tot i aquest controvertit context, «en l'atenció primària, el tabaquisme està inclòs en la cartera de serveis. El consell, assessorament i seguiment per deixar de fumar es considera una de les activitats preventives més prioritàries. És responsabilitat dels professionals sanitaris perquè la intervenció preventiva és la que obté millors resultats en la relació cost-efectivitat».

Bars i restaurants

El 2 de gener –encara festiu pel fet de caure en diumenge– era el dia en què bars i restaurants havien d'acatar la nova llei i retirar de taules i barres els cendres. Hi havia certa curiositat per comprovar com tolerarien els fumadors les restriccions en llocs on, tradicionalment i des de temps immemorials, s'havia fumat sense contemplacions com les cafeteries. Però, malgrat tot, la mesura va ser acceptada pels fumadors amb total civisme i resignació. Així, tal i com també s'ha anat observant en les jornades successives i anècdotes al marge, la nova legislació s'ha respectat amb sorprenent normalitat.

Miquel Vallès, propietari del bar Els Tranquils, de la carretera de Santpedor, famós per les seves partides de cartes entre veterans envoltats de fum, reconeix, d'entrada, que «la gent gran, que em pensava que li costaria d'acceptar, ho ha entès bé. Molts porten una Fària apagada i, de tant en tant, quan no tenen rival per fer una partida, surten a fora a fumar».

Però una cosa és el compliment escrupolós de la legislació per part de la clientela i l'altra l'afectació en el calaix dels negocis de restauració. El propietari dels Tranquils, en aquest aspecte, és taxatiu: «Hem perdut força gent, prop del 20%. Fins ara, teníem una clientela que en un 85% era fumadora». Això implica que, per exemple, «les colles que venien a veure el futbol ara ja no vénen. També ho hem notat amb els treballadors que venien a fer el tallat al matí; ara se'l prenen a la feina amb un cigarret». El propietari del bar Espill també explica que les vendes han baixat notablement i que ha perdut força clientela: «He tingut una notable pèrdua de clients, gairebé del 60%», apunta. «De 20 caixes de cervesa que venia cada setmana, he passat a vendre'n 5», es lamenta el Jose. El bar que regenta tenia una parròquia de clients molt fidels i d'un per-

fil determinat: majoritàriament homes, sobretot veïns i acostumaven a beure cervesa, cigalons de conyac o bé feien unes copes. «Més d'un 90% són fumadors i molts d'ells ja no vénen, passen de llarg». A més, la situació del bar no permet muntar una terrassa per donar l'opció de compaginar el consum i el tabac.

Una opinió semblant és la de Núria Bahamontes, cambrera de l'Etc, situat just davant de l'Escola Joviat. «No ve tanta gent com abans», apunta. «Veig professors i alumnes que abans venien a l'hora del pati a prendre un cafè que es queden».



el tema del mes

a fora fumant». Afegeix que també es nota un canvi en l'actitud dels clients, ja que «consumeixen més ràpid que abans per sortir a fumar». Al seu torn, Pilar Garcia, que regenta el bar-restaurant Las Vegas, se suma a aquesta impressió dient que «han baixat una mica les consumicions en els esmorzars i a les estones de prendre el cafè, però no a l'hora dels àpats». En aquesta línia, Jordi Comellas, cambrer de Cal Robert al carrer del Bruc, explica que «per norma general, la gent s'hi està menys estona però el consum és bastant igual, la diferència és que ara tinc el bar buit. El que abans s'hi estava 20 minuts ara se n'hi està 5».

Tabac o crisi?

En una primera prospectiva, sembla que els restaurants han aguantat millor l'investida. «Podríem parlar d'un 20% menys», calcula una de les mestresses de Las Vegas. Tot i això, es mostra optimista de cara el futur. «Quan vam prohibir fumar al restaurant també vam tenir una davallada» recorda, «però al cap d'un temps la gent s'hi acostuma i torna als registres normals». Miquel Vallès, dels Tranquils, també accepta que «falta temps per poder valorar bé les pèrdues, tot just som al gener i sempre sol ser dolent». I és que, en una segona línia, hi ha opinions més cauteloses. Jordi Comellas estima que encara és d'hora per entrar en valoracions i recorda que «el mes de gener sempre és dolent per ell mateix». Mentre respon, entra un home al local i demana tres pursos. «Abans demanava un puro i un cafè i se'l fumava aquí», afirma Comellas. «En canvi, ara en demana tres perquè estarà més temps sense venir; però el consum és bastant similar», conclou.

Josep Sorinas, propietari de Cal Manel, coincideix amb aquesta teoria. Assenyala que la gent s'està menys estona al bar, però el nivell de vendes és força similar tenint en compte l'època de l'any. A més, no responsabilitza només la llei antitabac del descens moderat de vendes. «També hi ha la crisi i el fet que el mes de gener és sempre més complicat», matisa. Josep Ferrer, del Toni's bar de la Plaça Major, també té clar que «s'ha de tenir present que és principi d'any i que la gent va estreta per la crisi». Ferrer també ha notat una davallada en les vendes, sobretot al vespre, «cap al tard, quan fa més fred». Conegut per la seva terrassa, el Toni's hi ha augmentat el nombre de taules i cadires arran de la segona fase de la llei antitabac. A l'establiment han notat que la clientela prefereix la terrassa en detriment del local interior.

En el gremi no totes les opinions ata-



Cristòfol Talaverón, farmacèutic: «La nicotina és la substància addictiva que arriba més ràpid als seus receptors estimulants. Des que s'inhalava una pipada de cigarreta fins que hi arriba només passen 8 segons. Per això l'addicció al tabac és tan potent»

quen directament el nou marc legal. Josep Sorinas pensa que la llei «està molt bé. L'ambient del bar és molt més net, es treballa molt més de gust, i pel que veig, la gent ho està acceptant molt bé». Ho corrobora Pilar Garcia, que assenyala que «per als cambrers és una bona llei, perquè quan la gent de la barra fumava tirava el fum endavant i anava a parar a nosaltres». És de la mateixa opinió Núria Bahamontes, encara que amb algun matis: «Com a treballadora m'està bé, perquè no m'empasso el fum de l'altra gent, però com a fumadora no m'agrada». «Quan anava a fer una cervesa m'agradava poder fumar tranquil·lament», reconeix. Rosa Riera, de la sala Stroika, declara que ho troba bé, «però també entenc que s'han passat radicalitzant-ho tant. Tu no pots dir dutxa't cada dia –continua– i després fer dutxar gota a gota, i en aquest cas s'ha fet una mica el mateix». Malgrat tot, subratlla que «a d'altres països també s'ha fet i no s'han escandalitzat tant com aquí». Un punt de vista semblant té Roser Muñoz, del bar La Cabanya de la Muralla de Sant Francesc: «Jo no sóc fumadora i veient com està aquest tema a Europa penso que s'havia d'implantar també aquí». Tot i això, apunta que el

govern s'ha equivocat en el moment de fer-la entrar en vigor, ja que «la situació econòmica actual no està per aguantar aquest impacte».

Oci nocturn

Sortir a fumar al carrer és l'opció més habitual en la majoria de locals de pública concurrència que no disposen de terrassa ni espai exterior on es pugui encendre una cigarreta. Durant el dia, les aglomeracions de fumadors a les portes dels establiments, a part de noves i pintoresques, no representen cap problema per a veïns i transeüants. Però al vespre i a altres hores de la matinada, la nova llei del tabac ha propiciat, indirectament, un nou conflicte. I és que l'acumulació de persones amb el cigarret als dits a les terrasses o a les portes dels locals esdevé quasi sempre sorollós si hi afegim l'efecte d'alguna copeta de més i l'intrinseca xerinola nocturna. Fet i fet, una nova problemàtica per als propietaris de restaurants i locals de nit. Agustí Franch, de l'Abbey Road, fa referència a aquesta nova situació i argumenta que «es reobre un debat sobre l'entorn del local de nit. Teòricament, el que faci el client fora de l'establiment ja no és responsabilitat nostra, però n'ets indirectament compli-

ce, sobretot, si surt a fumar enmig d'una consumició o et treu el got al carrer».

El moviment de gent amunt i avall s'està convertint en un clàssic dels bars de nit. Amb sentit de l'humor, Franch comenta que sovint es confonen i retiren «els gots d'una taula pensant que ja han marxat els clients i et vénen corrents per avisar-te que encara no se'n van, que estan fent un cigarret al carrer». Rosa Riera, cambrera de la sala Stroika, afirma, en aquest sentit, que el local ja no permetia fumar abans de l'entrada en vigor de la llei i que, per tant, no poden fer cap comparació. Presumiblement el panorama canviarà força amb l'arribada de l'estiu, quan la gent podrà anar a prendre un refresc a les terrasses del Passeig i sortir a fumar als espais a l'aire lliure de les sales de festes. Per ara, sortir a fumar continua sent «un acte solitari que es fa encongint pel fred i de manera força ràpida», observa Agustí Franch. La viva imatge del *mono* associat a les drogedependències.

Males inversions

Un dels aspectes més polèmics de la llei antitabac és el relacionat amb la seva posada en marxa «a terminis», com va assenyalar el nou conseller de Sanitat, Boi Ruiz, en una recent entrevista radiofònica. Molts establiments van fer remodelacions per habilitar en el mateix local un espai lliure de fum i continuar aprofitant els avantatges d'un marc legal, en una primera fase, no del tot restrictiu als bars. Unes inversions que ara ja no serveixen per res, ja que amb l'ampliació de la prohibició afecta la totalitat dels establiments sense excepcions. En el seu dia, va quedar demostrat que qui apostava per un local lliure de fum es veia durament ressentit per la manca de clientela. I és que, en la majoria dels casos, i especialment als restaurants, acabaven sent els no fumadors els que renunciaven als espais on no era permès fer-ho per, d'alguna manera, solidaritzar-se amb els seus acompanyants.

Amb aquest panorama, molts restauradors van decidir, sense dubtar-ho gens, habilitar dos espais diferenciats, tal i com els possibilitava la llei. La majoria esperava que el govern continués amb la treva als fumadors, però, quatre anys després, el pes legislatiu ha estat implacable. Miquel Vallès, dels Tranquils, es queixa precisament de les conseqüències de l'enduriment de la llei, ja que en el seu local va invertir «per posar filtres de plasma i extraccions normatives fa un parell d'anys, i ara aquesta inversió s'ha vist tallada i ja no té cap sentit». Pilar Garcia també va remodelar tot el local per separar les zones de fumadors i no fumadors: «*Vam instal·lar extractors nous, portes... La sensació ara és que la*



Les màquines de tabac als bars conviuen amb els rètols que indiquen que són espais lliures de fum

inversió va ser a fons perdut», sentència. A més, planteja que si aquesta normativa hagués entrat al mes de juny «no hauria produït tant impacte, ja que amb les terrasses s'hauria pogut pal·liar millor aquest canvi tant dràstic». A més, afegeix que s'hauria evitat fer encara més dur el mes de gener al sector de l'hostaleria.

Una qüestió cultural?

Des de Cal Robert, Emili Luzón creu que «el turisme europeu ve a Espanya per divertir-se i anar de festa i ara, amb aquesta normativa, segur que aquest sector se'n ressentirà». Hi coincideixen el Jose i el Jesús, que creuen que a Espanya sempre hi ha hagut una cultura del vi i el tabac, sobretot dels puros. Jordi Comellas, cambrer del mateix Cal Robert, planteja que «potser estaria bé tornar a tenir bars de fumadors i de no fumadors com abans i que els cambrers cobressin un plus per la respiració de fum, o fessin com els miners i es retiressin abans pel desgast que comporta». Tot i això, pronostica que passarà el mateix que «quan es va obligar a posar-se el casc als motociclistes; d'aquí pocs mesos gairebé no se'n parlarà». El Jose, per la seva banda, és partidari de fer una unió entre tots els treballadors de l'hostaleria per plantar cara a aquesta situació, però «de moment tothom va a la seva». «No hi ha una associació a un sindicat que ens defensi i ens agrupi davant d'això», es lamenta.

«A Europa aquesta cultura de bar no hi és. Aquí, quan plegues de treballar sem-

pre s'ha tingut el costum d'anar al bar a fer la cervesa o el cafè amb els amics mentre fumes». Totes aquestes visions associades als costums de la gent d'aquí, contrasten amb les que exposa la psicòloga Antònia Raich que incideix en el fet que el marc jurídic pretén, precisament, activar un canvi de xip en la en hàbits que subratllen la necessitat de fumar dels individus en els diferents episodis de la quotidianitat. Així «estar sopant de manera distesa amb amics i adonar-se que has d'abandonar una bona estona perquè estàs inquiet i nerviós per la dependència de la nicotina, sovint acaba sent decisiu per decidir-se a desenganxar-se'n», exemplifica didàcticament la psicòloga. El cas és que si no es pot fumar a la feina ni en la totalitat de locals de restauració, molts es plantegen la possibilitat de fer un pas més i abandonar el tabac per sempre. Per al propietari dels Tranquils no era «el moment per entrar una normativa com aquesta; encara poses la gent més nerviosa». Però es resigna irònicament a acceptar la realitat. «Molts traurem les màquines de tabac i la llei costarà molts llocs de treball. Potser sí que els hostalers estarem més sans, però ho acabarem sent a l'atur».

Estancs

Força establiments de restauració que, per llei, ara no deixen fumar, també han apostat per no vendre'n, sovint també com una mesura per fer oblidar el tabac als seus clients fumadors. Així, al bar Espill han col·locat un cartell on es llegeix «no funciona» a la màquina de

el tema del mes

tabac, perquè «si l'estat prohibeix que es fumi al meu local, he decidit que no rebran ni un cèntim meu per aquesta via». Josep Sorinas també ha optat per renunciar a vendre tabac: «Ja no venem tabac perquè trobo incongruent vendre un producte que no es pot consumir al bar». A més, agrega que no vol «incitar els clients i que llavors no se'l puguin fumar. Jordi Comellas, de Cal Robert, explica que continuen venent tabac, però que ara les vendes són notablement menors. «No en traiem pràcticament cap benefici, més aviat és un servei al client, ja que el nostre marge és molt baix», comenta. L'Àngels, de l'estanc del carrer Vilanova, valida aquesta reflexió i assegura que on més han notat el descens de vendes és en la comercialització amb els bars. A més, apunta que ara «la venda és més cansada, perquè es venen molts més paquets que abans en perjudici dels cartrons». Tanmateix, el seu germà Josep Maria puntualitza que els mesos de gener i febrer sempre són els més dolents. Fa 25 anys, el segon canal de venda de tabac, és a dir bars i restaurants, guanyaven de benefici 25 pessetes per paquet venut. Avui en dia només guanyen 15 cèntims, de manera que en aquests anys no s'ha apujat el marge de benefici. A Las Vegas, segons Pilar Garcia, el ritme de vendes de la màquina de tabac ha baixat fins a un 50%. També ho ha notat Roser Muñoz, que assegura que «aquest es l'últim mes que tinc la màquina aquí, ja que és de lloguer i ja no surt a compte».

Malgrat això, el Jesús de l'estanc del carrer Casanova, assenyala que les vendes directes a les persones no s'han vist afectades. És més, «la gent ara compra més tabac a l'estanc». Segons el seu punt de vista, la nova llei antitabac, que defineix com la més restrictiva d'Europa, patirà modificacions. «A Holanda, el primer mes van tenir davallades de vendes, però a partir del segon mes van vendre més que abans de la prohibició», exemplifica. «Normalment, com més dius que no es faci alguna cosa més es fa». A més, agrega que no se'ns pot comparar amb els països nòrdics: «Aquí som de sang llatina i tenim la nostra pròpia cultura i els nostres costums. Mai no serem igual que ells, les cultures no es canvien d'un dia per l'altre». Montse Fernández, clienta de l'estanc, coincideix que l'estat és massa intervencionista i que amb la regulació s'estan prohibint moltes altres coses. Ho reafirma Emili Luzón, que explica que compra igual però a l'estanc. «Com que no pots fumar ja no vénis i no en compres, vas directament a l'estanc», diu. La Maria Carme, de l'estanc de Sant Domènec, informa al seu torn que «és molt d'hora per fer valoracions, hem d'esperar fins al mes de març». A més, afegeix, molta gent va comprar cartrons



Josep Sorinas, Cal Manel: «La llei no és negativa. L'ambient del bar és molt més net, es treballa molt més de gust, i pel que veig, la gent ho està acceptant molt bé»

per regalar i va comprar molt tabac, per la qual cosa és normal que aquest sigui un mes fluix. D'acord amb els estanquers manresans, ara es consumeix més tabac de cargolar, i és bàsicament per dos motius. D'una banda, actualment es viatja molt gràcies als vols barats, i a països europeus, com Holanda, hi ha molta cultura de cargolar el cigarret. Quan es veu aquesta cultura, crida l'atenció i es vol traspasar a aquí. I d'altra banda, i segurament la raó que més pesa, és perquè surt força més econòmic. A més, en aquests moments està de moda.

Frustració

Que fumar és un plaer és una fal·làcia. Ho acaba conclouent Antònia Raich, per a qui l'autoengany és el que resigna a molts fumadors a no desprendre's de la dependència del tabac. «La nicotina és una droga molt addictiva. Com més anys es porta fumant, més costa superar l'addició. Però la visió que en té la gent no és d'una dependència tan greu». Per això, sovint, quan es prova de desenganxar-se'n i es falla, la persona no s'adona que «potser el que li cal és demanar ajuda i no convertir en tema de l'addició al tabac en un tabú». Cristòfol Talaverón, especialista en deshabitació

tabàquica, completa la idea demostrant que «la nicotina és la substància addictiva que arriba més ràpid als seus receptors estimulants. Des que s'inhala una pipada de cigarreta fins que hi arriba només passen 8 segons. Aquest procés tan ràpid fa que el tabac creï una addició molt potent», fins i tot per damunt d'altres drogues de les anomenades dures.

L'experiència de molts anys permet afirmar amb contundència a Raich que enfrontar-se a l'hàbit de fumar és «enfrontar-se als nivells d'autoestima de les persones i a un repte vital que pot generar molta frustració. De fet, hi ha persones exitoses en tots els àmbits de la vida que han triomfat en tot menys a aconseguir deixar el tabac». Una tesi contundent que porta la psicòloga a sentenciar que cal tractar el tabaquisme «com una malaltia. Només un 10% de la població supera l'addició sense ajuda. La majoria de persones necessiten o consells externs o la lectura d'un llibre o teràpies específiques per desenganxar-se'n». La doctora Roig enumera alguns dels factors que motiven a la majoria de fumadors a desprendre's de l'hàbit. Són «en primer lloc i de bon tros la salut. En segon lloc, l'economia també hi juga un

important paper; seguit del desig d'una major llibertat i independència. Finalment com a rol exemplar si tenen fills». Malgrat tot, el procés no sempre és fàcil. Cristòfol Talaverón torna a reblar el clau relatant que «durant els processos de deshabitació el cervell posa trampes constants als individus perquè recaiguin i es reenganxin al tabac i, per tant, es tornin a administrar les dosis de nicotina que necessiten». És la dependència física del tabac que tarda uns tres mesos a desaparèixer del tot.

L'hàbit de consum de tabac, com el de l'alcohol, pot comportar addiccions greus associades a factors genètics. De fet, tothom té certa propensió a ser addicte, però, malgrat tot, no hi ha un retrat robot de persona més vulnerable als tentacles addictius del tabac. Només ha quedat constatat l'alt grau de dependència en persones amb malalties psíquiques com l'esquizofrènia o la depressió o en col·lectius drogodependents d'altres substàncies que utilitzen el tabac «com a forma d'automedicació substitutòria», informa Antònia Raich.

Bon moment per deixar-ho

Fruit de les actituds cíviques i el respecte o, per a d'altres, la persecució dels fumadors, el cert és que aquesta nova etapa d'enduriment de la legislació respecte del tabac, propicia una bona oportunitat per desenganxar-se de l'hàbit. «*El gener, el començament del nou any, ja acostuma a ser una època de bons propòsits, però amb la nova llei del tabac, certament hem notat un augment de la demanda de gent que s'interessa per les teràpies per deixar de fumar*». Per a Antònia Raich, l'articulació i posada en marxa del nou àmbit legal «és molt important. A la llarga, acaba sent molt positiva per a la salut pública». La doctora Isabel Roig, especialitzada en la deshabitació en el CAP Sagrada Família, determina que «la demanda per deixar de fumar es va incrementar unes dues setmanes abans de la entrada en vigor de la Llei. Molts pacients venien per informar-se de com fer-ho».

I opina, paral·lelament, que els interessats eren, en bona part «*fumadors que estaven en fase de contemplació (fumo però ho vull deixar)*. La llei els ha ajudat a avançar en el procés i decidir-se a passar a la fase de preparació i acció». L'abril passat la Xarxa Europea d'Hospitals Lliures de Fum va atorgar la medalla d'or (ENHS Gold Award) a la Fundació Althaia per la seva lluita contra el tabaquisme. De fet, abans de les diferents fusions hospitalàries, la nostra ciutat va ser una de les pioneres a afrontar el tabaquisme en l'àmbit sanitari. Així, l'any 1987 el Centre d'Atenció i Seguiment en Drogodependències, ubi-



Jose, bar l'Espill, «Per a l'Estat, seria una catàstrofe econòmica que tots els fumadors deixessin el tabac. Si l'estat prohibeix que es fumi al meu local, he decidit que no rebran ni un cèntim meu per aquesta via»

cat llavors a l'hospital de Sant Andreu, ja va articular una petit nucli per treballar la temàtica en alguns pacients. Des de mitjan dels vuitanta fins ara, aquesta unitat (ubicada ara dins de l'estructura d'Althaia i al CSAM) només pot atendre una seixantena de pacients l'any.

Les limitacions de recursos obliguen a la unitat on treballa Antònia Raich «a prioritzar els casos que tractem aquí in situ. Són casos de grans fumadors amb moltes dificultats per deixar-ho, amb problemes psicològics afegits o amb malalties respiratòries o cardiovasculars associades». Aquestes atencions, per tant, es centren en casos d'especial urgència derivats d'altres unitats d'Althaia o de professionals de la medicina primària. No obstant això, el que ha resultat més positiu a l'hora de vertebrar certa xarxa a Manresa i, per extensió de la comarca, són les inclusions dels centres d'Althaia en la Xarxa Catalana d'Hospitals Sense Fum (2004) i, recentment, en el col·lectiu català d'Hospitals Psiquiàtrics Sense Fum, incloent el Centre de Salut Mental. Amb aquesta catalogació, com explica Antònia Raich, «es plantejava tractar el tabaquisme des de diferents àmbits hospitalaris» i, de passada, la conveniència de tractar aquesta addició s'estenia a unitats com els serveis de Salut Laboral, Malalties Infeccioses, Pneumologia i Tocoginecologia, així com la Unitat de Risc Cardiovascular, a part dels centres d'atenció primària. D'aquesta manera, en

els darrers anys s'ha portat a terme formació especialitzada en tabaquisme «*per nodrir tots aquests àrees de professionals preparats per atendre aquells pacients que ho necessitin,*» comenta Raich.

Medicina primària

Però a part de les unitats especialitzades on l'addició al tabac complica greument les malalties dels pacients, el tractament del tabaquisme a Manresa també es va integrar a les unitats bàsiques de Salut, tant les que gestiona Althaia (ABS Les Bases i Sant Andreu) com les que continuen depenent directament de l'Institut Català de la Salut (Lepant, Sagrada Família i Bages). En aquests punts, «hi ha algun professional format i especialitzat en el tema», explica la psicòloga Antònia Raich. Al CAP Sagrada Família, i conjuntament amb la doctora Matilde Català, és la doctora Isabel Roig la responsable d'aquesta missió. «*La consulta d'Atenció Primària ofereix una de les millors oportunitats en la deshabitació tabàquica als fumadors*», explica. «*És el primer esglaió de contacte del pacient amb la sanitat i és primordial a l'hora de proporcionar una informació correcta, oferir el tractament adequat i fer un seguiment continu del procés*». Tot i el potent debat de l'existència del tabac en la quotidianitat encetat amb la nova llei, Roig assenyala que, als ambulatoris com el seu, «és essencial intervenir de manera efectiva en tots els fumadors en cada visita. Un cop resolt el motiu de consulta,

el tema del mes

i sobretot si la patologia està relacionada amb el tabac, de forma sistemàtica se li pregunta al pacient si fuma i se li proposa deixar de fumar».

Antònia Raich matisa que, en l'àmbit de la primària *«teòricament, tots els metges de capçalera han de poder afrontar un tractament per deixar de fumar; però les addiccions no són fàcils de tractar. A més, molts metges són fumadors i costa que puguin convèncer els seus pacients de desenganxar-se si ells no ho fan... És com vendre un producte del qual tu mateix no n'estàs convençut»*. No obstant això, quan els metges i altres professionals del CAP es troben amb un pacient que els manifesta que vol deixar-ho o li convé fer-ho amb urgència, el poden redirigir cap a la persona del centre que treballa la temàtica més efectivament. Al marge de les unitats bàsiques on els usuaris tenen l'accés més directe a la sanitat, pel sol fet de formar part de la Xarxa Catalana d'Hospitals Sense Fum, els centres assistencials d'Althaia ofereixen a tots els pacients ingressats el Programa d'Ajuda al Fumador Hospitalitzat, que es de caràcter voluntari. Antònia Raich relata que *«està comprovat que tenir contacte amb el tractament per deixar de fumar sovint ajuda a fer un canvi de xip en el malalt que, passada l'estada a l'hospital, es planteja seriosament prescindir del tabac»*. Una altra entitat que reforça tota aquesta xarxa a escala local és l'Associació Espanyola Contra el Càncer, que també ofereix places en teràpies per desenganxar-se del tabac. Uns programes paral·lels als que es programen des del CSAM i que reforcen l'estructura generada des dels organismes públics.

La farmàcia: un suport proper

Una altra de les iniciatives generades des de les unitats d'Althaia ha estat la de formació de diferents professionals de l'àmbit farmacèutic perquè puguin tractar pacients amb la voluntat de deixar de fumar. Cristòfol Talaverón és un d'aquests professionals que treballa associat amb el CSAM: *«Seguim les pautes metodològiques que ens marquen quan ens visita algú amb voluntat d'entrar en una teràpia de deshabitació»*. La tasca del farmacèutic, com en els processos aplicats a Althaia, té dues vessants, explica Talaverón: *«D'una banda, presentem i escollim un dels fàrmacs que hi ha al mercat i, de l'altra, donem suport al pacient per superar la seva addicció i, alerta, parlo d'addicció per subratllar que no és fàcil desprendre-se'n»*. Aquesta visió connecta amb l'expressada anteriorment per Antònia Raich i fa que el farmacèutic afegixi que *«el fumador ha d'entendre el problema que té, tenir-lo localitzat conèixer-lo a fons»*. Per a ell, el més important abans de començar qualsevol

teràpia és *«la motivació personal»*. Per tant, en la primera trobada amb els pacients, l'objectiu principal és determinar el convenciment de les persones i saber si estan motivades de veritat. *«Si s'acudeix a la teràpia forçat per la parella o la família o acorralat per la nova legislació i no hi ha voluntat personal recomano a la gent que no comenci i que torni quan n'estigui realment convençuda»*. La doctora Isabel Roig és del mateix parer: *«Si el pacient es mostra decidit a deixar de fumar; li donem unes pautes de preparació i esbrinem la seva dependència física passant el test de Fagerström amb el qual valorem la idoneïtat d'un tractament farmacològic»*.

El mateix test i protocol és el que empra Cristòfol Talaverón, que subratlla que la valoració de l'entorn personal i laboral de cada individu esdevé també vital. Aquest *«ha de ser-li favorable. De vegades, fins i tot, cito la parella o els familiars més directes per fer-los entendre que no han*

Dra. Isabel Roig, CAP Sagrada Família: «La demanda per deixar de fumar es va incrementar unes dues setmanes abans de la entrada en vigor de la Llei. Molts pacients venien per informar-se de com fer-ho»

de criminalitzar els fumadors si recauen i el que cal és crear un clima positiu per superar l'addicció». Des del CSAM, i donades les limitacions de la seva unitat per atendre la demanda, Antònia Raich valora molt positivament la xarxa de farmàcies, ja que permet *«accedir a un suport proper i amb certa flexibilitat horària per tenir-hi accés»*. O sigui, una manera d'accedir al tractament sense estar sotmès a les hores de visita i a les llistes d'espera. Malgrat tot, Antònia Raich insisteix que quan hi ha hagut intents previs o es tracta de casos d'addicció greus *«convé demanar un volant al metge per acudir a unitats especialitzades i procurar entrar en un dels programes amb teràpia associada»*.

Teràpia multicomponent

En l'assessorament dels professionals farmacèutics, en el Centre de Salut

Mental, així com en els programes vertebrats des de l'Associació contra el Càncer, el que es proposa al pacient és una teràpia multicomponent de dotze mesos. Antònia Raich explica que aquesta combina *«teràpia farmacològica substitutiva (bàsicament pegats de nicotina o pastilles) amb la de diàleg personal que solem efectuar en grup»*. Aquesta s'estructura en tres fases bàsiques. La primera és setmanal, intensiva i de preparació i els pacients encara poden fumar. A la quarta setmana de tractament es deixa de fumar i les trobades es distancien fins a quinze dies. La darrera fase és mensual i de seguiment per evitar les recaigudes. Els tractaments a les farmàcies són molt similars. Des de la farmàcia Planas, Cristòfol Talaverón ens parla de l'aparició fa un parell d'anys del compost Champix, a partir del qual *«estem tenint molts bons resultats ja que calma l'ansietat dels fumadors i els en treu les ganes de fumar»*.

Tot i que entre pacient i terapeuta escullen quin fàrmac substitutori s'utilitza en les primeres setmanes, aquest nou compost *«ha esdevingut una petita revolució, ja que és una substància que entra en competència amb la nicotina copant els receptors del cos on aquesta s'instal·la. Així, l'addicte no necessita les dosis de nicotina habituals que li proporcionen les cigarretes i, en conseqüència, no té ganes de fumar»*. El seguiment que es porta a terme a les farmàcies va precedit *«de l'establiment d'un dia D consensuat entre els pacients i jo»*, explica Talaverón. La pauta és idèntica a la que es segueix al CAP Sagrada Família, on Isabel Roig també ens parla del dia D com a tret de sortida d'una primera fase *«de tres mesos, on solen ser més freqüents les recaigudes. S'intenta trencar associacions amb l'hàbit de fumar, valorar símptomes d'abstinència, fomentar autoeficàcia (capacitat que té el pacient d'aconseguir allò que es proposa), donar estratègies per afrontar situacions de risc, resoldre problemes i dubtes,...»*. Els tractaments utilitzen Champix durant dotze setmanes i costen uns 60 euros. *«Més o menys el que costaria a les persones continuar fumant»*. Pel que fa als percentatges d'èxit de les teràpies, Isabel Roig exposa que *«tot i que, en general, el tant per cent d'èxits al cap d'un any no arriba al 35% en el nostre centre, gairebé un 60% dels pacients que inicien el tractament aconseguen deixar l'hàbit un any després, moment en què ja pot considerar-se un exfumador. Són pacients escollits amb molta motivació que són en els que l'assessorament i l'ajuda resulten més exitosos»*. ■

NECESSITES AJUDA PER DEIXAR DE FUMAR?

Petita guia per trobar-ne a Manresa



➔ El més proper

Acudeix a una de les tres farmàcies de Manresa que participen en el Programa de Deshabitució del Tabac i integrades en una xarxa de professionals formats per donar-te suport i fer-te un seguiment. Són la farmàcia Ros (Passeig de Pere III, 73), la farmàcia Planas (Guimerà, 23) i la farmàcia Trapé (Sobrerroca, 40).

Medicina primària ←

A les unitats bàsiques de salut (CAP) demana al teu metge de capçalera que et concerti una visita amb el personal format i especialitzat en tabaquisme perquè t'informi i assessori.



➔ Per pròpia iniciativa: El llibre

Està provat i avalat per diversos especialistes i administracions de diferents països que el llibre d'autoajuda *Deixar de fumar és fàcil si saps com fer-ho*, del nord-americà Allen Carr i editat en català per La Butxaca en una edició força econòmica, és una eina molt útil que ha estat traduïda a una desena de llengües. Per a la psicòloga Antònia Raich, l'autor «*incideix en un aspecte bàsic: la motivació de les persones per deixar-ho. El text treballa sobre algunes idees i creences errònies sobre l'hàbit de fumar i capgira la idea que no fumes perquè t'agrada, sinó perquè ets addicte i ho necessites.*»

Casos urgents o complicats ←

En el cas que ja hakis intentat deixar-ho i no te n'hagis sortit o tinguis malalties greus de caràcter cardiovascular, respiratori o psiquiàtric, en les quals els efectes del tabac són extremadament nocius, demana al teu metge de capçalera que et faci un volant per acudir al CSAM o inscriu-te a les teràpies que ofereix a Manresa l'Associació Espanyola Contra el Càncer.



Truca'ns.
Et prepararem la comanda perquè la recullis sense haver-te d'esperar

Muralla St. Francesc, 3 Tel. 93 876 92 24
Av. les Bases de Manresa 76-78 Tel 93 876 92 32