

Projecte

La campanya informativa per reconduir i reduir el consum de tabac al nostre hospital

Hospitals lliures de fum

març 2005. núm. 2.



C S B Consorci Sanitari de Barcelona



IMAS
Institut Municipal
d'Assistència Sanitària

Actualitat legislació: prohibit fumar... o no?

La Llei avui encara vigent prohibeix fumar als hospitals des de 1991... A què ve, doncs, tanta novetat per si es pot o no fumar? Potser els dubtes sorgeixen perquè ara el tema del fum als llocs públics i dels perjudicis per als fumadors passius està més en alça, perquè les noves lleis restringeixen molt més els llocs on es podrà fumar i això fa que en tornem a parlar i qüestionem el que passa a casa nostra, també.

Però no confonguem termes: als centres hospitalaris ja estava prohibit fumar i el que s'ha fet fins ara ha estat facilitar una transició als espais totalment lliures de fum i a un lloc de treball sense tabac, que per cert

és el que des de fa anys ja es reflecteix fins i tot al nostre Conveni col·lectiu. Procurar espais perquè els treballadors puguin fumar ha estat i és encara una concessió que té defensors i detractors entre els no-fumadors i també entre els propis fumadors.

A l'IMAS sempre hem posat per sobre de tot el bon clima de convivència entre treballadors, però no hi ha dubte que la pròpia Llei ens empeny també cada cop més a donar el pas cap al bon clima a seques, oferint - això sí- a tothom qui vulgui deixar l'addicció al tabac tot el suport professional, que és el que millor sabem fer des del món sanitari.

Accions de la Comissió "Hospital sense fum" Un any en què hem estat molt actius

Durant el 2004 la Comissió "Hospital sense fum" ha seguit treballant intensament per aconseguir que els centres de l'IMAS siguin espais lliures de fum i per a reduir el consum de tabac entre els treballadors i pacients, així com per aconseguir canvis d'actitud entre el personal envers el consum de tabac.



Entre les accions més destacades trobem:

- La formació de personal d'infermeria per a donar suport al malalt fumador ingressat.
- La incorporació de nous membres del Centre Geriàtric, l'IMPU i l'Hospital de l'Esperança a la Comissió Hospital sense fum de l'IMAS.
- El manteniment de la senyalització interna de l'Hospital del Mar i l'IMIM i la senyalització dels altres centres de l'IMAS.
- La celebració del dia mundial sense tabac el passat 28 de maig.
- La realització de la segona sèrie d'enquestes de prevalença del consum de tabac als treballadors de l'Hospital del Mar i de l'IMIM.
- El seguiment de les reclamacions d'usuaris i treballadors relacionades amb el tabac.
- La consolidació de la consulta de deshabituació tabàquica per a malalts i professionals.
- La incorporació de l'Edifici Fòrum de l'Hospital del Mar a la planificació d'espais sense fum.
- La posada en marxa de la Guia Clínica per a promoure l'abandonament del consum de tabac a l'embaràs.
- Mesura del fum de tabac ambiental en àrees especialment sensibles.
- La creació de la nova àrea comuna per a fumadors al soterrani de l'Hospital del Mar.

lliures de fum

Recerca en tabaquisme

Els nostres estudis confirmen els perjudicis del tabac



Alguns Serveis de l'IMAS, han realitzat estudis sobre la influència del tabac en la salut de les persones: infants, adults, mares, població i fins i tot estudis amb models animals. Aquests estudis han demostrat els perjudicis del tabac amb conclusions força interessants:

Tesi Pneumologia: La Dra. Ana María Mayer va desenvolupar recentment els treballs experimentals que demostren el dany de músculs esquelètics induïts pel fum de la cigarreta. Aquests treballs realitzats, sota la direcció del Dr. Mauricio Orozco, han demostrat per primer cop l'efecte dramàtic que té la cigarreta sobre òrgans extrapulmonars, en aquest cas els músculs. Els animals sotmesos a l'equivalent de fum d'un bar o local nocturn mostraven una greu afectació muscular.

Mares fumadores: S'han fet diversos estudis en relació a l'embaràs i el consum de tabac, tant sobre l'eficiència del consell antitabàquic durant l'embaràs i el puerperi, com sobre el tractament substitutiu amb nicotina en aquesta etapa.

Predicció de l'asma: És un estudi del Servei de Pediatria que analitza la relació entre els factors de risc familiars i ambientals en què estan els nens en els seus primers anys de vida, entre ells l'exposició al tabac, i el desenvolupament d'asma i al·lèrgies.

Dents de llet: Si en comptes de lliurar-les al "Ratoncito Pérez" o als "angelets" s'analitzen, les dents de llet resulten ser una matriu biològica no-convencional per a detectar el grau d'exposició dels nens al tabac ambiental. Després d'analitzar les dents de llet de nens fills de fumadors i de no-fumadors, s'ha pogut demostrar que les dents dels fills de pares fumadors acumulen, des de l'úter fins a l'edat dels set anys (quan cauen), més quantitat de nicotina i cotinina. Més del 50% dels nens del món, segons l'OMS, són exposats al fum del tabac. També es desenvolupa un projecte per valorar si els nens exposats al tabac tenen o no més càries a les dents de llet.

Meconi com a matriu biològica: En la mateixa línia que les dents de llet, aquest projecte estudia la utilització del meconi, la primera deposició dels nounats, per a valorar l'exposició del fetus al tabac, a més d'altres fàrmacs i substàncies d'abús. Es fa en col·laboració amb l'Istituto Superiore di Sanità (Roma).

Abstinència neonatal a la nicotina: Davant l'exposició del fetus al tabac, s'ha estudiat la possibilitat que els fills de mares fumadores presentin una síndrome d'abstinència en néixer. Alguns dels nens, fills de mares fortament fumadores, presentaven més irritabilitat i tremolors en les primeres 24 hores de vida, símptomes temporals que s'estudia si poden tenir més repercussions a llarg termini en la salut dels nens i nenes.

Divulgació

I també fem educació sanitària...

Aconseguir que l'embaràs serveixi per a deixar definitivament el tabac en dones fumadores és un dels objectius de la guia "Consell Mèdic per a promoure l'abandonament del consum de tabac a l'embaràs", que es va presentar conjuntament amb l'Institut Català de la Salut a l'estiu del 2004. Aquesta guia reuneix les estratègies més eficaces per oferir el consell d'abandonament, sistematitza les intervencions per a preguntar, aconsellar, valorar i ajudar en el seguiment de les dones.

Els estudis fets prèviament per l'Hospital del Mar, l'IMIM i l'Istituto Superiore di Sanità (Roma) al 2002 afirmaven que un 25% de les dones embarassades fumadores deixa el consum del tabac, un 55% en redueix el consum i un

70% torna a fumar després del part, la qual cosa obrí la necessitat d'analitzar-ne les causes i veure com aconseguir una taxa més alta d'abandonament.

L'embaràs és un moment clau per a deixar de fumar, si s'aprofita l'especial sensibilitat i receptivitat envers els consells de salut, així com la regularitat de la consulta mèdica que facilita el seguiment i ajut. Les dones amb més probabilitats d'èxit són les qui esperen el seu primer fill, les fumadores moderades (de 5 a 10 cigarretes diàries), que decideixen deixar-ho al principi de l'embaràs i creuen que ho aconseguiran, les qui tenen una parella no-fumadora o que ho ha deixat i les que tenen nàusees o molèsties al començament.





Testimonis lliures de fum



Testimoni 1: Antonio Vallespín

Lloc de treball:
Servei de Compres

Per què ho va deixar? De fet, no volia fer-ho per mi sinó per la salut de la meva dona. Ella havia de deixar-ho per problemes de salut i deia que no ho feia per culpa meva... Així que ens hi vam posar.

Com va ser? Menys traumàtic del que em pensava, i això que jo fumava quatre paquets diaris, una barbaritat. Les tres primeres setmanes són les pitjors. Crec que ha estat cosa de mentalitzar-me de no tornar-hi, de no permetre'm el "només un".

El resultat... Tots dos ho hem deixat ja fa un any. Ningú no s'ho pot creure i jo vaig presumint d'haver-ho aconseguit per tot l'hospital. Em sento físicament molt millor, i deu ser veritat perquè tothom m'ho diu... No negaré que psicològicament encara em tempta la cigarreta després de dinar, però sé que no ho faré. Estic molt millor així.

Testimoni 2: Montse Jordi

Lloc de treball:
Infermeria UH 60

Per què deixar-ho? Vaig voler deixar el tabac perquè em vaig espantar molt quan vaig notar que tenia la veu cada cop més ronca i fins i tot el meu fill se n'adonava... Estar a la planta d'ORL o veure com es mesurava la nicotina en els tumors vesicals em va fer pensar.

Com va ser? Va ser un tràngol dur durant uns tres mesos. Vaig passar del tabac a enganxar-me als xiclets de nicotina... El dispensari de deshabitució em va ajudar molt i també el fet de deixar-ho plegats amb el meu company, perquè ens hem fet costat.

El resultat... Ara ja porto un any i mig i em sento molt i molt bé. Ja no em fan olor ni els cabells, ni la roba ni la pell. I, a més, ja no sento que depengui de res, i això és molt important per a mi: puc anar on sigui sense haver d'estar pendent de sortir per fumar.

Testimoni 3: Roser Pedreny

Lloc de treball:
Secretaria del
Servei de Pneumologia

Per què fumes? Fumo perquè m'agrada molt, però sincerament no em plantejo un perquè. Sóc una persona molt compulsiva i nerviosa i, per desgràcia, tinc aquest hàbit adquirit des de molt jove.

Què en penses de la normativa respecte a no fumar al lloc de treball i de no fumar a l'hospital? No hauria de caldre; el personal sanitari, concretament, hauríem d'abandonar l'hàbit tabàquic en el centre de treball sense cap normativa: és el correcte. En general, no m'agraden les imposicions.

Com et veus en el futur en relació amb el tabac? A la llarga em veig, sincerament, fumant poc ... però fumant! De moment no em faig a la idea de deixar-ho.

Resultats Felicitats a tots!

Durant els dos anys i mig de funcionament del Dispensari Especialitzat de Tabaquisme, coordinat pel Dr. Mauricio Orozco, s'han atès 318 casos nous, que han generat 1274 visites, de les quals un 40% han estat treballadors de l'IMAS. S'ha aconseguit una taxa d'abandonament entre el 21% i el 83% als 12 mesos, depenent del grup de classificació dels pacients tractats. Val a dir que el percentatge restant representa caigudes o recaigudes, però segueixen intentant aconseguir-ho encara amb el suport d'aquest dispensari especialitzat.

Un 82% dels pacients que han acudit a la consulta van requerir ajut farmacològic amb nicotina supletòria, ansiolítics, antidepressius o antioxidants. El 39% van ser dones i el 61%, homes, i la mitjana d'edat va ser de 57 anys, amb un rang entre 16 i 49 anys de consum mitjà de tabac. El tractament (amb fàrmacs o sense) té la particularitat que no es pot recomanar indiscriminadament, sinó que requereix una avaluació individualitzada en cada cas. Una de les línies de recerca ha estat l'anàlisi de factors predictius d'èxit o recaiguda. Els factors predictius d'èxit de la intervenció han estat més grans en els casos de dones laboralment actives, amb suport familiar estable i que pateixen alguna malaltia crònica. Finalment, cal destacar que al voltant del 4% dels pacients avaluats en la consulta s'han considerat "consonants" amb la seva addicció, sense interès per deixar de fumar. Aquests casos, tot i això, continuen sota seguiment periòdic en el dispensari per tal de triar conjuntament amb el metge el moment ideal per a deixar de fumar.

Si heu aconseguit deixar-ho durant el 2004, felicitats!!! Si esteu provant de fer-ho, no us desanimeu i continueu, que val la pena! I si us ho esteu pensat... som-hi! Poseu fil a l'agulla i demaneu ajut, que així incrementeu les vostres possibilitats d'èxit.



breus

Breus



Condemnats al fum

L'Hospital del Mar va col·laborar amb el programa Documentos TV, de La2, en la realització del reportatge "Condenados al humo". En aquest reportatge es mostrava que el tabac era la primera causa –directa o indirecta– de mort a Espanya i també la principal font de despesa sanitària, amb 56000 persones que moren anualment per malalties relacionades amb el tabac. L'afectació dels "fumadors passius" era un dels punts calents del reportatge, que afirmava que 750 persones morien a Espanya cada any per causes relacionades amb el tabac sense ser fumadores, una xifra que el programa Europa contra el Càncer eleva fins a 2500. El programa es va acostar a les vides tràgicament marcades pel tabac de persones fumadores i no fumadores, reclamant més lleis per a delimitar el consum del tabac a llocs públics i centres de treball, cosa que es concretarà durant el 2005.

Nicotina ambiental a l'Hospital del Mar

Les medicions del fum de tabac que es van fer a l'Hospital del Mar l'any 2003 i recentment publicades a la Gasetta Sanitària van mostrar diferents concentracions de nicotina segons la localització dels diferents filtres.

Així, vam trobar que el lloc de màxima concentració era la zona de fumadors de la cafeteria laboral, amb $5,27 \text{ g/m}^3$, seguida de la zona de cafeteria de no-fumadors contigua, amb $1,89 \text{ g/m}^3$ i després a la Sala d'espera d'urgències, amb $0,28 \text{ g/m}^3$, la sala d'espera de parts amb $0,12 \text{ g/m}^3$, la sala de nounats amb $0,04 \text{ g/m}^3$ i finalment la sala de parts amb $0,01 \text{ g/m}^3$.

Per tant veiem que a les zones de visitants i malalts la presència de nicotina es mínima, mentre que la zona de no-fumadors a cafeteria continua essent d'elevada concentració de nicotina, vulnerant per tant el dret d'aquests a un espai sense fum.

Referència: López MJ, Nebot M et al. Medición de la exposición al humo ambiental del tabaco en centros de enseñanza, centros sanitarios, medios de transporte y lugares de ocio. Gac Sanit 2004; 18(6):451-7.



Les queixes que genera el tabac

Des del 2003 s'ha anat recollint i donant resposta de forma separada des de la Comissió a les queixes presentades pels usuaris al voltant del tema del tabac. El 2003 van ser cinc reclamacions i altres quatre al 2004. L'usuari es queixa fonamentalment de l'ús del tabac a les sales de descans dels extrems de les unitats de l'edifici alt de l'Hospital del Mar per part de malalts i familiars visitants. A les plantes quarta, sisena, setena i novena s'han recollit queixes que reflecteixen l'incompliment de la norma. És feina de tots recordar als usuaris que està prohibit fumar als centres sanitaris, pel bé de la salut pública i del dret del no fumadors a respirar en un espai lliure de fum.

Altres llocs sense fum

Cada cop són més els espais que es declaren "lliures de fum" o que promouen la creació i ampliació d'aquests espais dins les seves dependències. En coherència amb les noves lleis i per a donar exemple i respectar els drets de la majoria, el Ministeri de Sanitat, el Congrés dels Diputats i el Senat es van adherir durant el 2004 als espais on no es pot fumar, exceptuant mínimes zones específiques per a fer-ho. El Govern Foral de Navarra ja ha aplicat la llei de forma extensiva i amb antelació al que es farà a la resta d'estat i comunitats.

També el Col·legi de Metges de Barcelona es va declarar "espai lliure de fum", els espais d'Aena als aeroports i totes les dependències del Metro de Barcelona i la RENFE. També ho han fet l'Organització Mèdica Col·legial i l'OCU, així com les instal·lacions de Coca-Cola, els magatzems El Corte Inglés o el Grup Eroski, que també va declarar "espai sense fum de tabac" la seva seu a Elorrio. A casa nostra, les Unitats Docents de la Facultat de Medicina estan també incloses a l'acord de govern de la UAB per a declarar tota la universitat lliure de fum pel curs 2005-2006.



Illiures de fum

El test

Si vols, pots...



motivació

1. Si haguessis de posar punts a les ganes que tens de deixar-ho, treuries...

- a) Suspens...
- b) Aprovat i prou.
- c) Notable en amunt.

2. En les dues properes setmanes...

- a) Seguiré fumant exactament igual
- b) Hauré provat de reduir el meu consum
- c) Ho estaré deixant definitivament

3. Si tinguessis una vareta màgica que et permetés deixar de fumar...

- a) La regalaria a qui la vulgui
- b) La guardaria al calaix
- c) La faria servir ara mateix

4. Com et veus d'aquí a sis mesos?

- a) Segurament seguiré fumant, però menys
- b) Intentant-ho per tercer cop
- c) Hauré passat el pitjor i ja no fumaré

Avui, ara mateix és el millor moment per a deixar-ho. Perquè... tu realment vols deixar-ho? Prova-ho amb la primera part d'aquest test. I després... seràs capaç? Comprova la teva dependència a la nicotina amb la segona part. Barreja-ho i sabràs les teves probabilitats d'èxit. No ho deixis per demà!

dependència física

5. Quan fas la primera cigarreta del dia?

- a) Abans de rentar-me la cara...
- b) Amb l'esmorzar.
- c) Durant el matí o fins i tot més tard.

6. Què fas si no saps si en un lloc no es pot fumar?

- a) Fumo i ja m'ho diran si no es pot.
- b) Miro si ho fan altres o vaig a un altre lloc.
- c) No fumo fins que surto i ja està.

7. Quina cigarreta trobaries més a faltar?

- a) La primera del matí.
- b) La de després d'un àpat.
- c) Cap en concret.

8. Quantes cigarretes fumes al dia?

- a) Menys de deu.
- b) De deu a 25.
- c) Passo de 25.

9. Com es reparteixen les cigarretes durant el dia?

- a) Sobretot al matí.
- b) De manera uniforme.
- c) No sabia dir-ho.

10. Fumes quan estàs malalt?

- a) Sí.
- b) Intento no fer-ho.
- c) No, m'és impossible.

Suma per a cada apartat 1 punt a les respostes a, 2 punts per a les b i 3 punts per a les c. Si en total sumes més de 24 punts, tens moltes possibilitats de sortir-te'n. Com més amunt, més. I si estàs molt per sota, pensa quins apartats podries millorar per estar en millors condicions per a aconseguir-ho. Aquest test està basat en els més extensos Tests de motivació de Richmond, i el Test de dependència de la nicotina de Fagerström.

IMAS març 2005 **Textos:** IDEACTIVA **Disseny gràfic:** tintaenlata.com **Coordinació:** Rosa Manaut, Montserrat Casamitjana, Elvira López i Óscar García **Comissió:** Francisco Álvarez, Jordi Armengol, Montserrat Casamitjana, Lluïsa Clos, Óscar García, Anna Maria Granell, Emili Llobet, Elvira López, Francesc Macià, Rosa Manaut, Mauricio Orozco, Núria Parés, Manel Puig, Carles Sanjuàs, Montserrat Soro, Teresa Vernhes **Agraïments:** Antonio Vallespín, Montse Jordi, Roser Pedreny i Conxa Alferéz. **HSenseFum@imas.imim.es**

Espais sense fum

Normativa hospitalària

En atenció a la promoció i defensa de la salut individual i col·lectiva, el dret a la salut dels no-fumadors, quan pot ser afectada, preval sobre el dret a consumir substàncies que poden generar dependència a fumadors actius i passius. Recordem que l'article 2.s. annex IV del Conveni laboral també prohibeix el consum de tabac i el considera una falta lleu que pot sancionar-se.

Per aquesta normativa, està prohibit fumar a tots els espais i centres de l'IMAS, que estaran convenientment senyalitzats per recordar-ho.

Està prohibit fumar a tots els despatxos i zones de treball, ja siguin col·lectives o individuals, sales d'actes o sales de reunions. Són espais sense fum també els lavabos, vestidors, ascensors, passadissos, vestíbuls, escales, àrees de sortida d'emergència, sales d'espera o despatxos i oficines, ja siguin en zones d'atenció al públic com internes.

No es podrà fumar a les cuines, a la zona de barra i d'autoservei de la cafeteria ni en tot el menjador laboral, per tal de poder compartir un mateix aire sense fum a l'hora dels àpats.

A l'Hospital del Mar s'ha habilitat per als fumadors una sala al soterrani, davant d'Anatomia Patològica. Si no és en aquesta sala, només es podrà fumar sortint a l'exterior i en aquells espais degudament senyalitzats que s'han anat consentint amb cada Unitat/Servei de treball. A l'IMIM està permès fumar només als vestíbuls de la segona i tercera planta.

Finalment, com ja es veu fet a l'IMAS, se seguirà promocionant entre els treballadors, el programa de deshabitació tabàquica per a tots els que vulguin deixar de fumar.

En interès de la majoria, de preservar la salut i de fer complir la Llei us demanem a tots i a totes que poseu el màxim d'interès per fer complir aquesta normativa i que sigui possible aconseguir un Hospital realment "lliure de fum". La implicació de tots -Comitè Directiu, Comissió i sobretot de tots els treballadors i treballadores- està en la base d'aquest projecte.