



Dia Mundial sense Tabac 2021, 31 de maig

Dia Mundial sense Tabac 2021

Comprometeu-vos a deixar de fumar

31 de maig de 2021

Recentment, l'Organització Mundial de la Salut (OMS) ha llançat una campanya mundial, d'un any de durada, per al Dia Mundial sense Tabac 2021, amb el lema "Comprometeu-vos a deixar de fumar". Aquesta campanya té com a objectiu donar suport a 100 milions de persones de tot el món en el seu intent de deixar el tabac mitjançant diverses iniciatives i solucions digitals. Ajudarà a crear entorns més saludables que propiciïn deixar de fumar mitjançant:

- La defensa de polítiques fortes de cessació del consum de tabac.
- La promoció d'un major accés als serveis de cessació.
- La sensibilització sobre les tàctiques de la indústria del tabac.
- La capacitació dels consumidors de tabac perquè intentin, amb èxit, deixar de fumar mitjançant les iniciatives "Deixar i guanyar".

La pandèmia de la COVID-19 ha provocat que milions de consumidors de tabac vulguin deixar de fumar. Tanmateix, deixar el tabac és un repte, sobretot a causa de l'estrès social i econòmic afegit provocat per la pandèmia.

A tot el món, al voltant de 780 milions de persones diuen que volen deixar de fumar, però només el 30% tenen accés a les eines que les poden ajudar a superar l'addicció al tabac, tant físiques com mentals. L'OMS proporcionarà als consumidors eines i els recursos necessaris perquè intentin abandonar el tabac amb èxit.

Deixar de fumar té beneficis per a la salut importants i immediats

Deixar de fumar té beneficis per a la salut immediats i de llarg termini. Després de només 20 minuts de deixar de fumar, la freqüència cardíaca disminueix. En un termini de 12 hores, el nivell de monòxid de carboni a la sang es normalitza. En un termini de 2 a 12 setmanes, la circulació millora i la funció pulmonar augmenta. Passats 1-9 mesos, la tos i la falta d'aire disminueixen. En un termini de 5 a 15 anys, el risc d'ictus es redueix al d'un no fumador. Després de 10 anys, la taxa de mortalitat per càncer de pulmó és aproximadament la meitat que la d'un fumador. I passats 15 anys, el risc de malalties del cor és el d'un no fumador.

Les polítiques i la capacitat per a la cessació del consum de tabac a la regió europea de l'OMS han de millorar

A la regió europea de l'OMS les polítiques per a la cessació del consum de tabac continuen sent les menys implementades de totes les mesures de reducció de la demanda del Conveni marc de l'OMS sobre control del tabac. Només 8 països de la regió europea ofereixen uns serveis amb les millors pràctiques de cessació, la majoria dels quals són països amb ingressos elevats.

Els governs haurien de reconèixer aquesta necessitat no satisfeta i fer-hi front amb una estratègia integral de control del tabac. Les intervencions de cessació de tabac en la població han de ser rendibles i una prioritat per als països. Al mateix temps, cal fomentar la innovació i s'han d'aprofitar plenament les tecnologies mòbils per millorar l'accés a poblacions grans i de difícil accés.

Solucions digitals per ajudar a deixar de fumar els 1.300 milions de consumidors de tabac del món

L'OMS ha creat una nova eina per deixar de fumar que permet, entre d'altres coses, que les persones accedeixin gratuïtament a l'assessorament digital. Per dur a terme aquesta iniciativa, l'OMS s'ha associat amb empreses tecnològiques com Facebook, WhatsApp, Soul Machines, etc. per conscienciar i ajudar els usuaris de tabac a deixar de fumar amb l'ajut de xats robotitzats i professionals de la salut digitals.

Per exemple, [Florença](#), una assessora-robot digital basada en la intel·ligència artificial, ajuda les persones a desenvolupar un pla personalitzat per deixar de fumar i les guia a les aplicacions mòbils disponibles i a les línies de sortida gratuïtes dels seus països.

Finalment, continuant amb el seu "desafiament per a la cessació", l'OMS posa en marxa una aplicació que, via WhatsApp, envia missatges gratuïts sobre com deixar de fumar directament als telèfons mòbils dels usuaris de tabac registrats.

Aquestes i altres eines globals i regionals de cessació es desplegaran com a part de la campanya del Dia Mundial sense Tabac 2021, jornada en què es reiterarà una vegada més que els serveis de cessació forts milloren la salut, salven vides i estalvien diners.

Document oficial de l'Organització Mundial de la Salut (OMS)

<https://www.euro.who.int/en/media-centre/events/events/2021/05/world-no-tobacco-day-2021-commit-to-quit>

[Deixant el tabac. El joc d'eines](#)

Deu petits consells pràctics

Guies per deixar de fumar

Suport presencial i a distància per deixar de fumar

Línia telefònica: truca al 061 Salut Respon

[Més de 100 motius per deixar de fumar](#)

[Recursos per deixar-ho](#)