

SAPS QUE EL TABAC ÉS UN FACTOR PRINCIPAL DE RISC CARDIOVASCULAR



ENCÉN LA VIDA APAGA EL TABAC

Què és el risc cardiovascular?

El risc cardiovascular és la probabilitat de patir un esdeveniment cardiovascular (infart, angina de pit...) en un temps determinat.

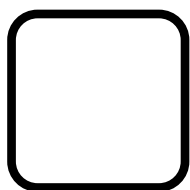
Com puc calcular el meu risc cardiovascular?

Els professionals sanitaris podem calcular el teu risc cardiovascular amb diferents eines, com les taules REGICOR, adaptades a la nostra població. Amb un senzill test, el farmacèutic pot conèixer el risc que té una persona de patir un infart de miocardi, mortal o no, o una angina de pit en els propers 10 anys.

Amb REGICOR també podem simular com disminuiria el teu risc cardiovascular si modifiques qualche factor de risc, com deixar de fumar.

El resultat del càlcul del risc cardiovascular amb les taules REGICOR s'expressa amb un percentatge.

El teu risc cardiovascular és:



- ☐ Risc cardiovascular baix: < 5%
- ☐ Risc cardiovascular moderat: 5% - 9,9%
- ☐ Risc cardiovascular elevat: ≥ 10%

Què puc fer per disminuir el risc cardiovascular?

Alguns factors de risc, com l'edat, el sexe o l'herència familiar, no són modificables.

Per això és important actuar sobre els factors en què sí podem influir i modificar:

- Controla el sobrepès i l'obesitat. Segueix una dieta sana i equilibrada, rica en fibra, i en la que predominin les fruites, verdures, hortalisses, llegums, peix, oli d'oliva, carns magres i làctics desnatats.
- Redueix el consum de sal a 5 g/dia (equivalent a una culleradeta). Vigila els aliments rics en sal: embotits, aliments preparats, fritures comercials i brioixeria industrial.
- Evita el consum d'alcohol.
- Deixa de fumar. El tabac augmenta el risc de patir un infart o altres malalties cardiovasculars.
- Practica activitat física aeròbica moderada de forma regular, mínim 30 minuts al dia, com caminar, ballar, nedar,...
- Redueix el consum de cafè, té i altres begudes estimulants.
- Redueix l'estrès. Practica tècniques de relaxació, cuida les relacions personals i dorm les hores necessàries.
- Controla els teus nivells de pressió arterial, colesterol i glucèmia. A la teva farmàcia et podem mesurar aquests paràmetres i ajudar a interpretar els resultats.
- Segueix el tractament que t'ha prescrit el metge encara que no presentis símptomes.

BRONQUITIS
MPOC
CÀNCER DE
PULMO
BOCA RONYÓ
ESOFAG
ESTOMAG
PÀNCREES
BUFETA
CÈRVIX
FARINGE
LARINGE
COLORECTAL
EMFISEMA
NO NO NO
ANGINA DE PIT
INFART
DE MIOCARDI
AVORTAMENT ESPONTANI
PART PREMATUR
ESTERILITAT
IMPOTÈNCIA
DEGENERACIÓ MACULAR
HALITÒSI
ARRUGUES
VIU
NO
FUMIS
NO FUMIS

Què puc fer per deixar de fumar?

Demana ajuda al teu professional sanitari de confiança, que t'orientarà amb una intervenció breu i et remetrà a un servei o unitat de tabaquisme.

Entre les pautes de suport que et recomanarà l'expert durant el teu procés de deixar de fumar, poden figurar les següents:

- **Escriu els teus motius:** dedica uns minuts a reflexionar sobre els motius pels quals vols deixar de fumar.
- **Reforça el compromís amb el teu entorn:** comunica als teus familiars, amics i companys de feina que estàs deixant de fumar i demana ajuda per aconseguir-ho.
- **Tria una data i marca-la en el teu calendari:** fixa una data. Des d'aquest moment canvia de marca i comença a fumar menys.
- **Evita situacions de risc:** el tabac és molt addictiu i algunes situacions disparen el desig de fumar. Durant les primeres setmanes, evita-les. Elimina el tabac de casa, del cotxe i de la feina. Reprèn hàbits saludables, practica activitat física, menja de forma saludable i beu molta aigua.
- **Anticipa't al desig de fumar:** és possible que en les tres primeres setmanes experimentis ganes intenses de fumar. Passaran en pocs minuts, és una situació passatgera i controlable, no facis ni nuna sola calada. Analitza perquè ho vares deixar i canvia d'activitat.
- **Evita la falsa sensació de control:** després d'un temps sense fumar, tal vegada creus equivocadament que controles prou i que et pots permetre un cigarret. És un error comú que quasi sempre porta com a conseqüència que tornis a fumar. Recorda que ja no fumes i l'esforç que t'ha costat.

Al següent codi QR pots consultar la pàgina web de «Tabaquisme de les Illes Balears», de la Direcció General de Salut Pública i Participació del GOIB, on podràs trobar les farmàcies de Balears amb servei de tabaquisme.



Deixar de fumar és possible!

Consulta el teu farmacèutic



Col·legi Oficial de
Farmacèutics de les Illes Balears

www.cofib.es

Prohibida la reproducció total o parcial d'aquest document, per qualsevol mitjà o procedimet sense comptar amb l'autorització prèvia, expressa i per escrit del COFIB

BRONQUITIS
MPOC
CÀNCER DE
PULMO
BOCA RONYÓ
ESOFAG
ESTOMAG
PÀNCREES
BUFETA
CÈRVIX
FARINGE
LARINGE
COLORECTAL
EMFISEMA
NO NO NO
ANGINA DE
INFART
DE MIOCARDI
ANEURISMA
ABORTAMENT ESPONTANI
PART PREMATUR
ESTERILITAT
IMPOTÈNCIA
DEGENERACIÓ MACULAR
HALITÒSI
ARRUGUES
VIU
NO
FUMIS
NO FUMIS
BRONQUITIS
MPOC
CÀNCER DE
PULMO
BOCA RONYÓ
ESOFAG
ESTOMAG
PÀNCREES
BUFETA
CÈRVIX
FARINGE
LARINGE
COLORECTAL
EMFISEMA
NO NO NO
ANGINA DE
INFART
DE MIOCARDI
ANEURISMA
ABORTAMENT ESPONTANI
PART PREMATUR
ESTERILITAT
IMPOTÈNCIA
DEGENERACIÓ MACULAR
HALITÒSI
ARRUGUES
VIU
NO
FUMIS
NO FUMIS
BRONQUITIS
MPOC
CÀNCER DE
PULMO
BOCA RONYÓ
ESOFAG
ESTOMAG
PÀNCREES
BUFETA
CÈRVIX
FARINGE
LARINGE
COLORECTAL
EMFISEMA
NO NO NO
ANGINA DE
INFART
DE MIOCARDI
ANEURISMA
ABORTAMENT ESPONTANI
PART PREMATUR
ESTERILITAT
IMPOTÈNCIA
DEGENERACIÓ MACULAR
HALITÒSI
ARRUGUES
VIU
NO
FUMIS
NO FUMIS