

Per què **no es permet**  
fumar a la unitat?

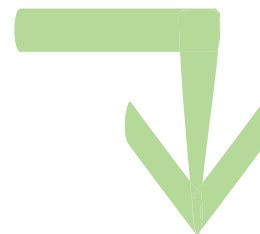


# Algunes dades de consum

## Prevalença a la població general

<b>2017</b>	Diari	Ocasional	Total fumadors
Homes	26,7	3,0	29,7
Dones	16,9	1,6	18,5
Total	21,7	2,3	<b>24,0</b>

Font ESCA 2017. Departament de Salut, Generalitat de Catalunya.  
Edat: 15 anys i més.

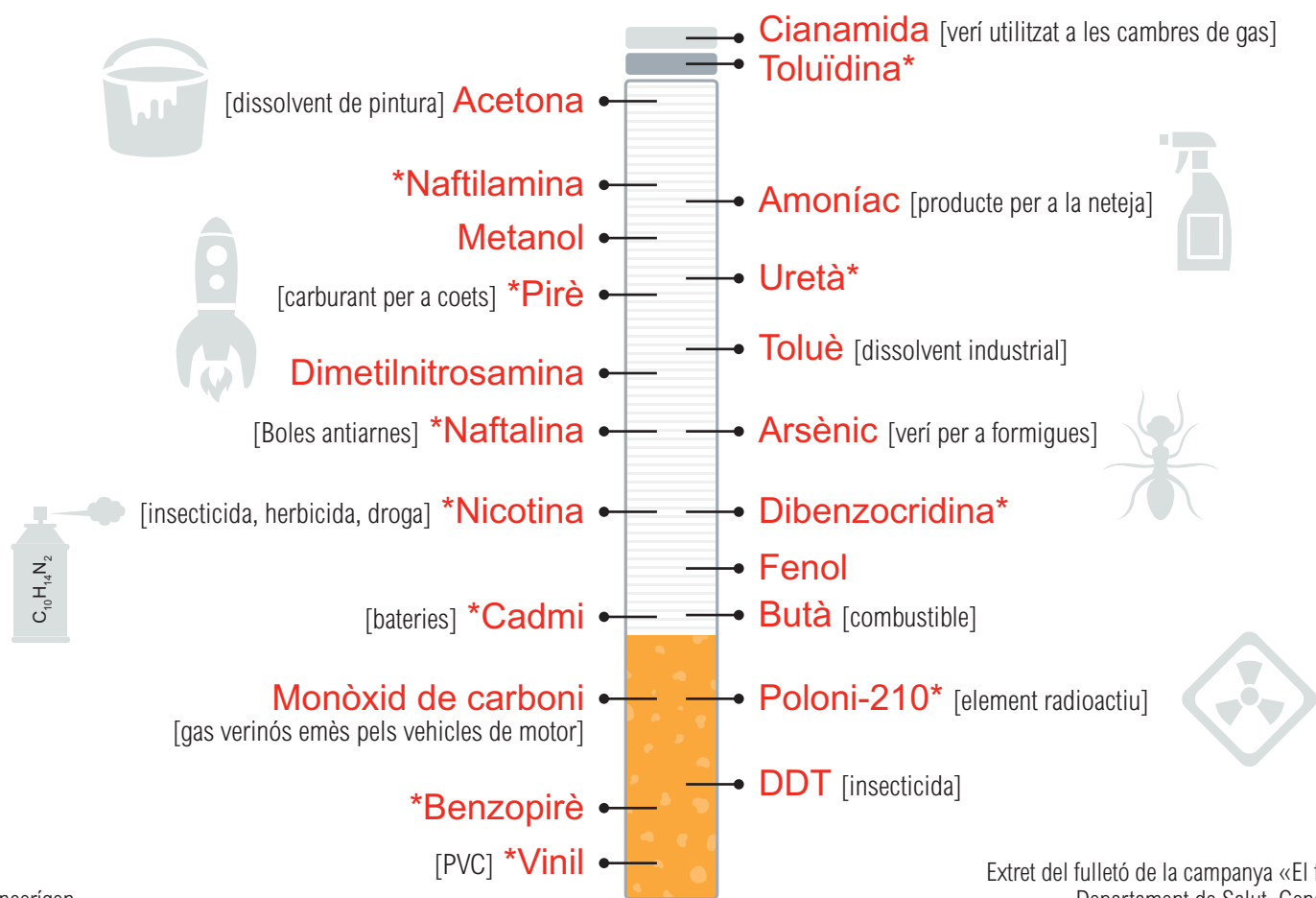


Població amb trastorn mental



# 80%

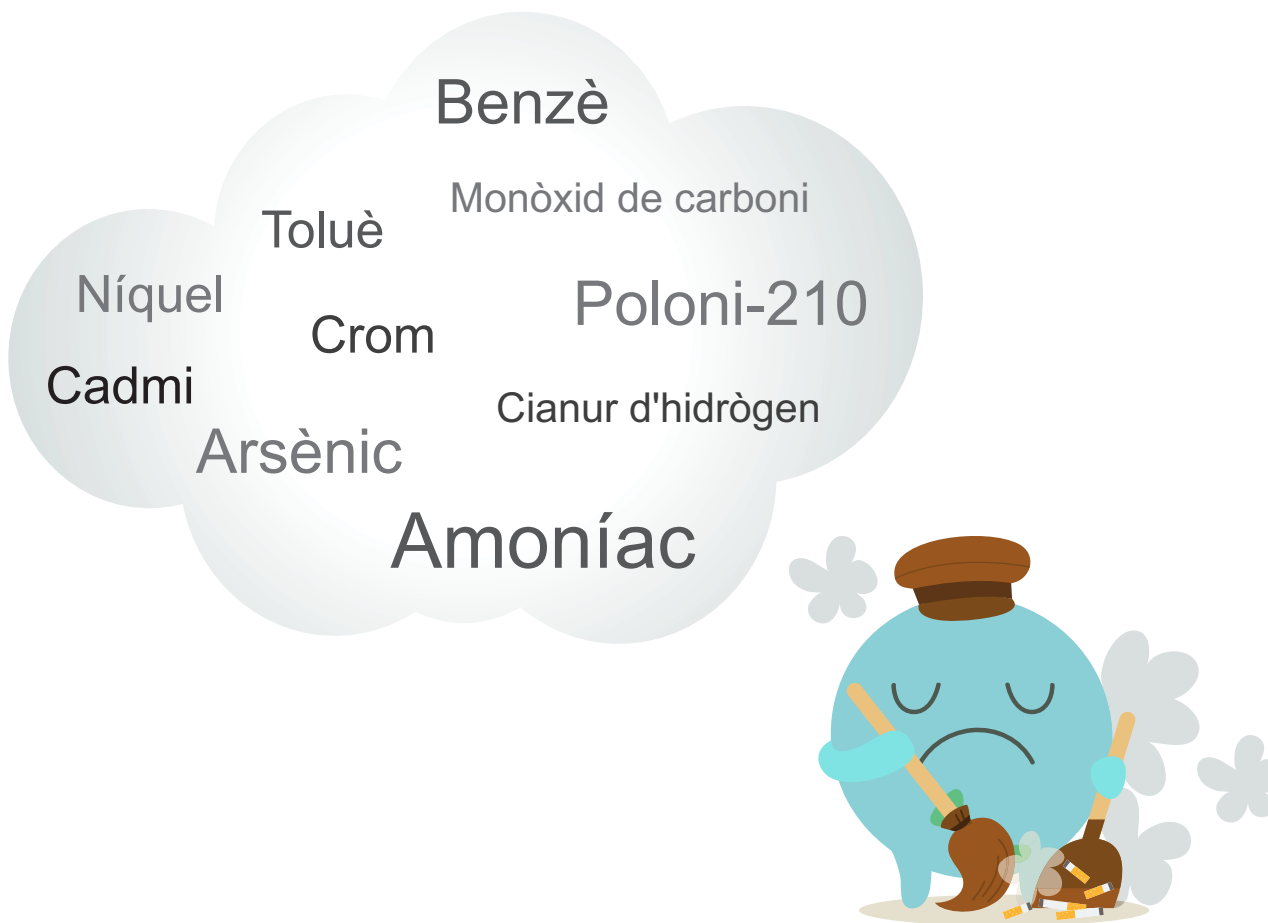
# El fum és fatal









\*Component cancerígen.

Extret del fulletó de la campanya «El fum és fatal» (2008).  
Departament de Salut. Generalitat de Catalunya.

# Fum ambiental del tabac



## Com afecta a la salut?

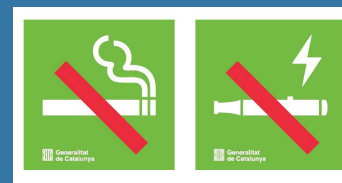
-  Irritació de les vies respiratòries
-  Efectes nocius immediats en el cor i els vasos sanguinis
-  Mort prematura
-  Càncer
-  Morts per malaltia cardíaca
-  Altres

# La llei del tabac

Llei 42/2010

**No es pot fumar a les unitats de salut mental,**  
ni als interiors ni als exteriors.

La llei del tabac inclou de la mateixa manera  
la cigarreta electrònica.

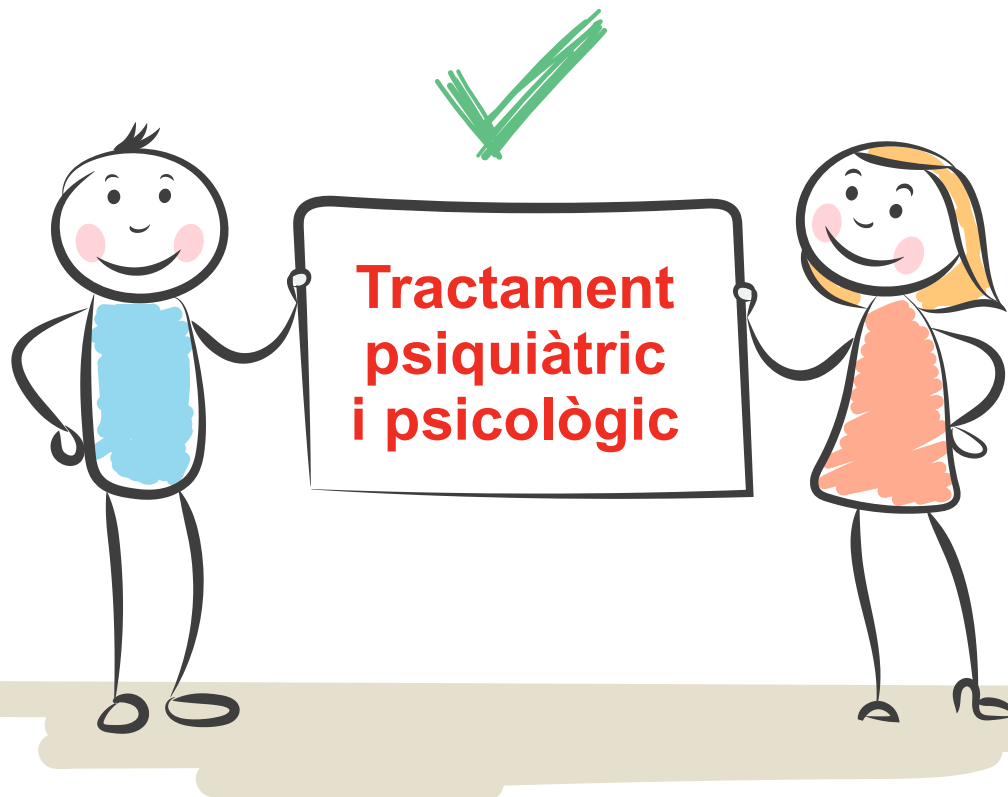




# Cura integral durant l'ingrés

per a trobar-se millor

- Dieta equilibrada
- Exercici
- Activitats



## Hàbits saludables

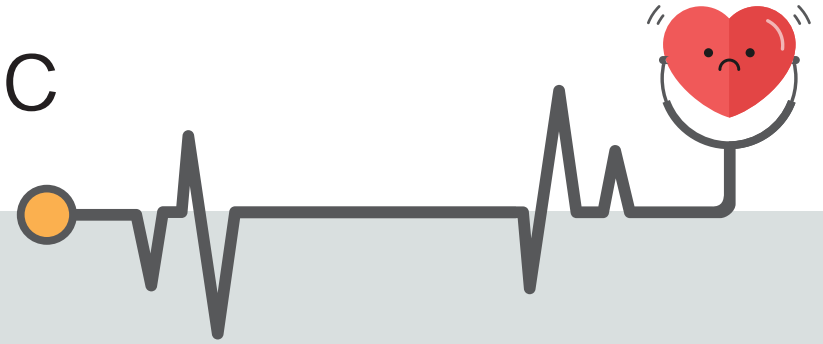
- ↓ alcohol
- ↓ cafè
- ↓ refrescos de cola
- × tabac

↑  
Autoeficàcia

↑  
Autoestima

Abordatge de la salut mental des d'una visió global

# Com afecta el tabac a la teva **salut**?



## El tabac

- ⦿ Considerat com la **principal causa de mort** prematura i evitable.
- ⦿ **La meitat de fumadors moren a causa del tabac.**
- ⦿ Causa **6 milions de morts al món**, d'aquestes 600.000 és pel fum ambiental del tabac.
- ⦿ Augmenta les **malalties cardio-vasculars, respiratòries i càncer.**
- ⦿ També causa: **impotència, infertilitat, envelliment de la pell, entre d'altres.**

# Com afecta el tabac a la teva **salut mental**?



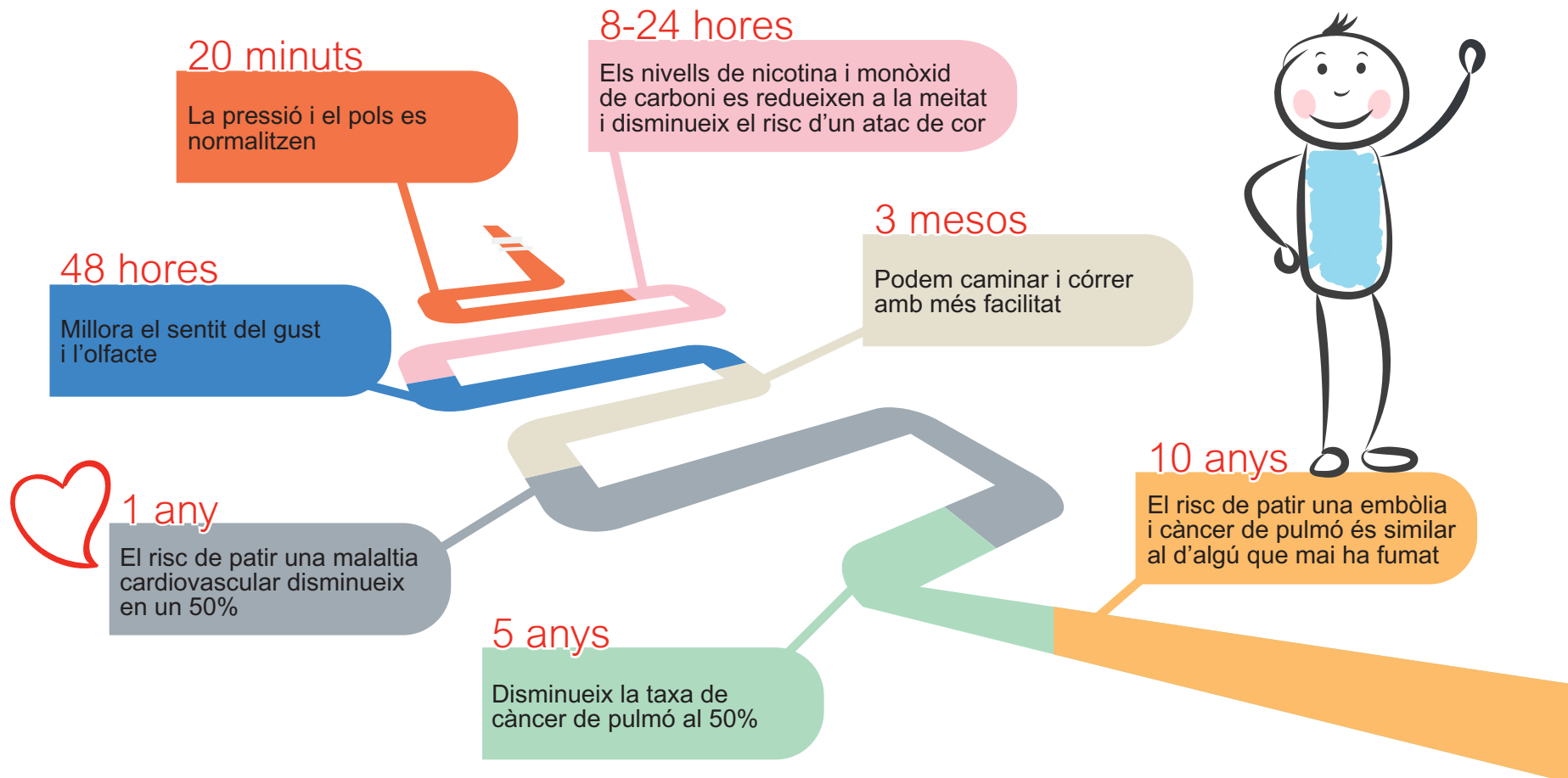
Les persones que pateixen un trastorn mental greu moren uns 25 anys de mitjana abans que la població general, **majoritàriament per malalties relacionades amb el tabac**.

- ⦿ El tabac **no millora la teva salut mental**, deixar de fumar sí!
- ⦿ Deixar el tabac no empitjorarà la teva malaltia mental.
- ⦿ El tabac **pot reduir l'eficàcia dels medicaments** que t'ha prescrit el/la teu/teva psiquiatre/a o **afavorir l'aparició d'alguns efectes secundaris**.



# Aspectes positius de l'abstinència

## Recuperació física progressiva



# Aspectes positius de l'abstinència

Efectes en la salut mental





# Aspectes positius de l'abstinència

## Altres efectes



Per tot això **no es permet**  
fumar a la unitat

