

Tabac i COVID-19

Què en sabem?

Dades i recomanacions

En el marc de la situació actual en relació a la pandèmia per la COVID-19 i com aquesta situació afecta a la pràctica diària dels centres sanitaris, volem compartir, per una banda, algunes primeres dades sobre la relació entre la COVID-19 i el tabaquisme i, per altra banda, diversos aspectes i recomanacions en relació a les pràctiques clíniques al voltant del tabaquisme.

Algunes dades...

Les persones que consumeixen tabac, tenen més risc d'encomanar-se de la COVID-19?

En aquests moments, es disposen de pocs estudis que hagin avaluat el risc d'infecció per SARS-CoV-2 d'acord amb el consum de tabac i, els que hi ha, tenen importants deficiències metodològiques. **Es necessiten estudis longitudinals (cohorts)** en els quals es registri acuradament l'estatus de consum del tabac dels infectats i no infectats i el seu patró de consum (és a dir, quin/s producte/s consumeixen, el nombre d'unitats per dia, etc.). Amb aquesta informació serà possible estudiar amb garanties el risc d'infecció que presenten els consumidors de productes del tabac versus els no consumidors.

Amb el coneixement disponible, és probable que les persones que consumeixen tabac (incloent el consum de cigarretes, cigarretes electròniques, productes de tabac escalfat, pipes d'aigua, etc.) tinguin més risc d'infectar-se del SARS-CoV-2. Consumir aquests productes de tabac implica apropar aquests productes **a la boca repetides vegades al dia**, el que **augmenta la possibilitat d'entrada del virus a l'organisme**. A més, l'ús d'alguns productes del tabac, com les pipes d'aigua, implica **l'ús compartit** de filtres i mànegues, que **pot facilitar la transmissió de la COVID-19** en ambients comunitaris i socials. En qualsevol cas, s'ha d'evitar consumir de forma compartida qualsevol producte amb tabac (porros, cigarretes, pipes d'aigua, etc.) i aconsellar sempre l'abandonament del consum del tabac.

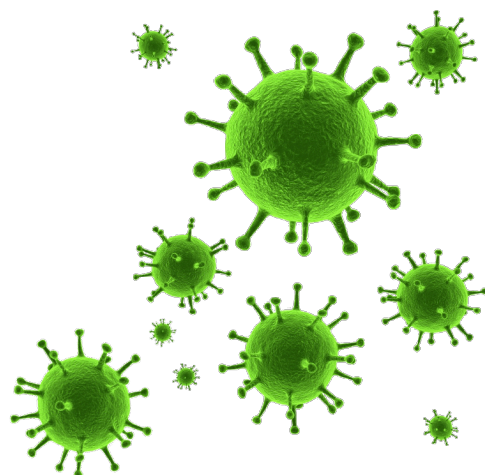
Així mateix, i d'acord amb els estudis recents realitzats en laboratoris, les persones que consumeixen tabac tenen una expressió de l'enzim convertidor de l'angiotensina 2 (ACE 2) més elevada en els teixits del sistema respiratori¹. L'augment d'aquest enzim, que s'ha descrit com la via d'entrada del virus a les cèl·lules, pot incrementar la probabilitat d'infecció. Consumir tabac incrementa la possibilitat d'infecció per SARS-CoV-2 entre les persones que fumen ja que són més vulnerables, en general, als agents infecciosos.

Els consumidors de tabac, tenen major probabilitat de desenvolupar una COVID-19 més greu?

El consum de **tabac està directament relacionat amb, al menys, 29 malalties** que afecten gairebé a tots els òrgans de el cos. A més, les persones que fumen tenen **fins a tres vegades més probabilitats de morir** que els no fumadors d'edat similar, i s'ha descrit que els fumadors tenen **una esperança de vida de 10 anys menys**.

El consum de tabac augmenta tant el risc de patir infeccions pulmonars com la seva gravetat, a causa del dany que la combustió i/o l'aerosol d'aquests productes causa a les vies aèries superiors. El tabac produeix una **inflamació de les vies respiratòries** afectant tant la **funció pulmonar com la immunològica**. Per aquest motiu, els efectes nocius descrits provoquen que les persones **consumidores de tabac siguin més susceptibles de patir qualsevol malaltia infecciosa** que afecti les vies respiratòries, com ara la COVID-19.

La recerca indica que les **persones fumadores tenen un major risc de desenvolupar símptomes greus i de morir a causa de la COVID-19**. La metanàlisi, de Patanavanich i Glantz² en la que s'inclouen 19 estudis originals, mostra que les persones fumadores diagnosticades amb COVID-19 tenen un risc 1,9 vegades més gran de progressió cap a una malaltia més greu, estat crític o mort.



Les persones que fumen i les usuàries de cigarretes electròniques poden considerar-se "pacients de risc" en l'actual pandèmia de COVID-19?

El consum de productes que contenen tabac provoquen un estrès oxidatiu i destrucció dels teixits pulmonars. Els alvèols, que realitzen l'intercanvi de gasos, es danyen en contacte amb la combustió generada i és per això que els consumidors de tabac, fins i tot les persones usuàries de cigarretes electròniques, tenen més minvada la seva funció pulmonar. A més, el consum de tabac redueix la capacitat del sistema immunològic a l'hora de combatre les infeccions respiratòries.

Aquests aspectes, juntament amb el fet de repetir el moviment mà-boca de forma freqüent en el decurs del dia, produeixen un augment de la probabilitat que un fumador s'infecti per SARS-CoV-2. Aquest risc és encara més gran quan es comparteixen productes de tabac amb altres persones, fet que està totalment desaconsellat en aquests moments de pandèmia, esdevenint una conducta d'alt risc.

Imatge: freepik



CONCLUSIONS

- Les persones fumadores tenen més risc d'infecció per la SARS-CoV-2, presenten complicacions més greus i major risc de morir.
- Consumir tabac és un risc evitable i, per tant, tots els professionals de la salut haurien de recomanar als usuaris de productes del tabac i derivats (siguin consumidors de tabac convencional, de cargolar, de cigarretes electròniques, etc.) que ho deixin, a més de donar el suport necessari per aconseguir deixar de fumar (psicoconductual i farmacològic) o, al menys, dirigir-los als serveis disponibles on poden trobar ajuda experta (Atenció Primària, unitats especialitzades, 061/ Salut Respon).
- És necessari preguntar i registrar de forma acurada el consum de tabac en les persones ateses per sospita o diagnòstic de COVID-19.
- En el cas de persones que no vulguin deixar de consumir tabac, cal recomanar-los certes pautes de consum, per exemple:
 1. Reduir el nombre de cigarretes.
 2. Evitar consumir tabac en llocs tancats (casa, cotxe, etc.).
 3. Evitar consumir tabac en llocs oberts amb presència d'altres persones al voltant de 2 metres (tipus terrasses, parcs, etc.) per dos motius principals:
 - per evitar exposar a terceres persones al fum ambiental del tabac i
 - per evitar contagiar-se un mateix o als altres, ja que en consumir tabac en llocs oberts, es treu la mascareta de protecció i s'inhala i exhala aire repetidament en un entorn amb alta densitat de persones.
- Cal recomanar a tots els usuaris seguir les principals mesures higièniques per combatre la SARS-CoV-2, com ara: rentat freqüent de les mans, mantenir la distància de seguretat d'almenys 2 metres i utilització de mascaretes de forma apropiada.

Referències

- 1 Brake SJ, Barnsley K, Lu W, et al. Smoking upregulates angiotensin-converting enzyme-2 receptor: a potential adhesion site for novel coronavirus SARS-CoV-2 (COVID-19). J Clin Med. 2020;9:841. doi:10.3390/jcm9030841
- 2 Patanavanich R, Glantz SA. Smoking is associated with COVID-19 progression: a meta-analysis. Nicotine Tob. Res. 2020. En premsa. <https://doi.org/10.1101/2020.04.13.20063669>

Com citar aquest document

Tabac i COVID-19. Què en sabem? Dades i recomanacions. AccionsXarxa #5. Barcelona: Xarxa Catalana d'Hospitals sense Fum, Institut Català d'Oncologia; 2020. Disponible a ACCIONS: <https://www.xchsf.cat/activitats.php?id=107&lang=cat>

És segur fer proves de carboximetria als pacients durant la pandèmia del SARS-CoV-2?

Hi ha centres que han començat a fer visites presencials a persones que volen deixar de fumar, seguint les noves directrius i mesures de protecció sanitàries que els centres de salut han establert. En aquest document volem aportar algunes recomanacions al voltant de la realització de les proves de carboximetria i espirometria portàtils ja que poden comportar riscos d'infecció.

En la mesura que sigui possible, recomanem evitar la realització de carboximetries o espirometries portàtils durant aquest període de pandèmia de la COVID-19.

Aquesta prova no és imprescindible pel diagnòstic i el tractament del tabaquisme i més aviat s'utilitza com a reforç positiu per a aconseguir l'abstinència. Per això, es recomana buscar altres tipus de reforç positiu que facin augmentar la motivació del pacient en el canvi que està fent i que augmentin la seva autoestima i seguretat pel fet d'haver deixat de fumar.

En cas que el clínic decideixi realitzar una carboximetria, es detallen alguns consells per fer-la amb la màxima seguretat:

Previ a la prova, els pacients han de venir sols a la consulta, utilitzar mascareta i utilitzar gel desinfectant en entrar i sortir de la consulta. Mantingueu la distància de seguretat.

Per a fer la prova:

1. Poseu-vos guants rebutjables i utilitzeu mascaretes FFP2 o FFP3. Per a la protecció dels ulls podeu utilitzar ulleres o pantalla facial.
2. Expliqueu el procediment de la prova al pacient i demaneu-li que es posi gel desinfectant a les mans. Només quan el gel estigui sec doneu-li l'aparell i el broquet que caldrà que col·loqui el propi pacient.
3. El pacient ha de bufar el més allunyat possible del/la professional i d'esquena a ell/ella, bufant cap a la paret.
4. Un cop ha acabat, és el mateix pacient que extreu el broquet i el llença a un cubell d'escombraries concret.
5. El pacient torna l'aparell al professional, que amb una tovallola desinfectant neteja l'aparell i posteriorment es treu els guants adequadament i els llença.
6. El pacient es renta les mans amb gel desinfectant.
7. Un cop el pacient marxa de la consulta es neteja la taula, cadires, mànecs, etc. amb una tovallola desinfectant i el clínic es renta les mans amb aigua i sabó o, en el seu defecte, gel desinfectant.



Imatge: pngimg

IMPORTANT:

Filtres

Per tal de poder fer una carboximetria cal que es pugui afegir a l'aparell un filtre antivirus entre el broquet d'un sol ús i l'aparell, que s'haurà de rebutjar en cada ús. Cal que aquest accessori, el filtre, sigui el recomanat pel fabricant de l'aparell.

El més òptim és utilitzar broquets rebutjables que ja porten incorporat aquest filtre internament.

Si no disposeu d'aquests filtres, no realitzeu carboximetries.

Neteja

L'aparell cal netejar-lo amb tovallolotes desinfectants d'un sol ús sense alcohol. No el netegeu amb productes amb alcohol ja que els seus vapors podrien afectar els sensors interns de l'aparell.

No esterilitzeu l'aparell ni els accessoris com ara els broquets o els filtres. Feu servir accessoris d'un sol ús.

On poden demanar ajuda les persones que fumen durant la situació d'alarma sanitària?

Hi ha diversos recursos disponibles on les persones que consumeixen tabac poden adreçar-se per rebre suport en l'abandonament del consum en temps de COVID-19:

- Els professionals sanitaris dels Centres d'Atenció Primària poden atendre els pacients via telefònica per tal de portar un seguiment del procés de deixar de fumar i emetre receptes electròniques, si calen. Cal posar-se en contacte amb el professional de referència del seu centre d'Atenció Primària.
- El telèfon d'assistència sanitària 061/Salut Respon disposa de professionals experts en ajudar a deixar de fumar que realitzen assessorament personalitzat als pacients interessats.
- Des de l'Agència de Salut Pública de Catalunya, el Programa d'Atenció Primària sense Fum i la Xarxa Catalana d'Hospitals sense Fum es va posar en marxa una iniciativa per ajudar a deixar de fumar durant el període d'alarma sanitària. Durant aquest temps, s'ha habilitat el correu electrònic deixardefumar@papsf.cat en el que un grup de professionals sanitaris experts en tractament del tabaquisme donen resposta en un termini màxim de 48 hores. A través del correu es podran fer consultes i seguiment del procés de deixar de fumar.