



Preguntes

Aconsellem imprimir aquestes cartes de preguntes en paper gruixut de color groc clar, a fi d'identificar-les quan estiguin boca avall i diferenciar-les de les cartes "REPTE".



1. Amb què està relacionat estar exposat habitualment al fum de tabac dels altres?

- Amb l'excés de pes
- Amb patir malestar psicològic i símptomes depressius
- Amb tenir autisme



5. Identifica la resposta falsa: El consum conjunt de cànnabis i tabac...

- Agreuja els símptomes dels pacients amb esquizofrènia
- Potencia l'atenció i la concentració
- Empitjora la memòria



2. En les persones que pateixen trastorns mentals, quin d'aquests efectes té deixar de fumar?

- Empitjora el trastorn mental
- No afecta el trastorn mental
- Millora els símptomes del trastorn i la qualitat de vida



6. Identifica la resposta falsa: Iniciar un consum habitual de cànnabis a l'adolescència està relacionat amb...

- Menor quocient intel·lectual
- Alteració en la maduració del cervell
- Major risc de desenvolupament tardà d'autisme
- Pitjors resultats acadèmics



3. Si tinc un trastorn mental i deixo de fumar, m'augmentaran les dosis dels psicofàrmacs?

- Sí, me les hauran d'augmentar
- No, no variaran
- No variaran, i d'alguns fàrmacs es podrà baixar la dosi



7. Assenyala la resposta correcta: El consum de cànnabis pot provocar episodis psicòtics?

- Sí, aquest risc és permanent encara que s'abandoni el consum
- Sí, però aquest risc disminueix si s'abandona el consum.
- No, només el cànnabis sintètic provoca episodis psicòtics



4. Identifica l'opció correcta: Els pacients que fumen i tenen altres addiccions o problemes psiquiàtrics...

- No poden deixar de fumar
- Tenen més risc de recaure en el consum d'altres substàncies o en el trastorn psiquiàtric si deixen de fumar
- Si estan motivats i reben un seguiment professional poden deixar de fumar



8. Assenyala la resposta correcta: Els consumidors de cànnabis que presenten trastorns mentals o altres addiccions...

- Tenen més risc de desenvolupar una addicció al cànnabis
- Son més resistents a desenvolupar una addicció al cànnabis
- Tenen la mateixa probabilitat de desenvolupar una addicció al cànnabis



9. Assenyala la resposta falsa:
A què s'associa el consum de cànnabis?

- A patir més atacs d'angoixa
- A dormir millor a llarg termini
- A tenir somnis estranys



13. Tan bon punt deixes de fumar definitivament, quan comença a disminuir el risc d'un atac de cor?

- Al cap de 8-24 hores
- Al cap de 3 mesos
- Al cap d'un any
- El risc ja no disminueix



10. Quin d'aquests factors comporta més risc de mortalitat a la població?

- Accidents de trànsit
- Falta d'activitat física
- Fumar



14. Un cop deixes de fumar, en quin moment es nota la millora de la capacitat pulmonar?

- Al cap de 3 anys
- Al cap d'un any
- En menys de tres mesos



11. Amb quin tipus de càncer està relacionat fumar?

- Pulmó
- Pàncrees
- Estómac
- Tots aquests i molts d'altres



15. Quina d'aquestes frases és correcta respecte als efectes de fumar tabac?

- Provoca problemes respiratoris
- Millora l'aspecte de la pell
- No produeix càncer



12. Quina quantitat de cigarretes fumades es pot considerar segura?

- 5 al dia
- 1 al dia
- 5 a la setmana
- Cap quantitat és segura



16. Quin d'aquests no és un efecte de la nicotina?

- Augment de la pressió arterial
- Disminució de l'adrenalina a la sang
- Augment de la freqüència cardíaca



17. Quina és la resposta correcta?
Fumar tabac de cargolar, respecte a les cigarretes convencionals...

- Provoca més risc de càncer de boca, faringe, laringe i pulmó
- És igual de cancerigen
- És menys cancerigen



21. Quantes substàncies que conté el tabac provoquen càncer?

- Entre 2 i 5
- Entre 25 i 40
- Unes 70



18. En les persones que pateixen trastorns mentals, quin d'aquests efectes té deixar de fumar?

- Sentir-se més lliure
- Millorar la capacitat respiratòria
- Les dues anteriors són certes



22. Quina és la substància que fa addictiu el tabac?

- Quitrà
- Nicotina
- Monòxid de carboni
- Arsènic



19. Com afecta el consum de tabac durant l'embaràs en el desenvolupament del fetus?

- Provoca baix pes en néixer
- Naixement prematur
- Totes són correctes



23. Quin producte conté totes aquestes substàncies:
Quitrà, arsènic, poloni i butà.

- Antiparàsits
- Benzina
- Alcohol
- Mata-rates
- Tabac



20. Quins dels següents problemes de salut o d'aparença física estan relacionats amb fumar?

- Acne
- Càries, problemes a les genives, dents grogues i mal alè
- Dits grocs
- Pell seca i envelliment prematur de la pell
- Pèrdua de brillantor del cabell
- Totes estan relacionades



24. Identifica la resposta falsa:
En comparació amb les cigarretes convencionals, el tabac de cargolar...

- Pot contenir fins a un 70% més de nicotina
- Té un 85% menys de quitrans



25. Indica l'opció correcta:
Les cigarretes de cargolar...

- Son menys perjudicials
- Son més naturals
- Produeixen la mateixa addicció que les cigarretes convencionals



29. Quan fem una pipada a la cigarreta, quant tarda la nicotina a arribar al cervell i fer efecte?

- 7 segons
- 14 segons
- 1 minut
- 5 minuts



26. Assenyala l'afirmació vertadera respecte a les pipes d'aigua.

- L'aigua filtra gran part de les substàncies nocives del fum
- No són tan nocives com fumar cigarretes convencionals
- En compartir-les, augmenta el risc d'encomanar-se de malalties infeccioses



30. Quina d'aquestes frases és correcta respecte a l'addicció al tabac?

- L'addicció es produeix per la nicotina
- Habitualment, l'addicció es produeix de forma ràpida, especialment en l'adolescència
- Totes són correctes



27. Tria l'opció correcta:
Les cigarretes electròniques emeten...

- Un aerosol amb partícules cancerígenes
- Vapor d'aigua
- Vapor d'aigua amb savoritzants



31. Perquè és tan addictiu el tabac?
Assenyala la resposta incorrecta.

- Perquè la nicotina fumada és una droga que actua al cervell amb molta intensitat
- Perquè quan es fuma, la nicotina passa al cervell molt ràpidament
- Perquè tot el que conté nicotina és molt addictiu, com per exemple els pegats de nicotina



28. Digues quina frase és correcta sobre el tabac:

- No és una droga
- Fumar no porta problemes fins que ets vell
- Conté nicotina, que actua a nivell cerebral



32. On pots demanar ajuda per deixar de fumar?

- Al teu CAP
- A la farmàcia del teu barri
- Trucant al 061
- Al teu centre de salut mental o de drogodependències
- Totes les anteriors son correctes



33. Què creus que és el més efectiu per aconseguir deixar de fumar?

- Buscar ajuda professional
- Intentar-ho sol amb força de voluntat
- Prendre tranquil·litzants



37. Indica què NO és cert sobre els primers dies sense fumar.

- És important relacionar-se amb persones que fumen, a fi de posar-se a prova
- És bo planejar estratègies per enfrontar situacions de risc.
- Prendre medicació específica disminueix els símptomes d'abstinència



34. Què és el més efectiu per deixar de fumar?

- Tractament farmacològic
- Tractament psicològic
- Tractament psicològic i farmacològic
- Deixar-ho per un mateix sense ajuda



38. Indica l'opció correcta: Si has deixat de fumar i has recaigut...

- És millor no tornar-ho a intentar fins després d'un any
- Ja no és possible aconseguir-ho si no ho deixes a la primera
- Torna a intentar-ho! La major part d'exfumadors han necessitat diversos intents fins a assolir-ho definitivament



35. Quines opcions de tractament són efectives per deixar de fumar? Assenjala l'opció incorrecta.

- Teràpia psicològica, individual o en grup
- Fàrmacs per deixar de fumar (bupropió, vareniclina, citisina, pegats de nicotina, xiclets de nicotina...)
- Tranquil·litzants més antidepressius



39. Indica l'opció incorrecta: Quan es deixa de fumar...

- Si et ve el desig de fumar, pots fumar una sola cigarreta sense perill
- Com més temps passa sense fumar gens, el desig va disminuint
- El desig de fumar, si et distreus, passa



36. Quina d'aquestes teràpies alternatives és útil per deixar de fumar?

- Reiki
- Làser
- Acupuntura
- Cap teràpia alternativa ha demostrat ser efectiva per deixar de fumar



40. Indica l'opció correcta: Sobre deixar de fumar...

- Es passa tan malament que no val la pena
- Requereix ganes, esforç i millor si és amb ajuda professional
- La contaminació ambiental és pitjor, per això no cal plantejar-s'ho...



41. Indica l'opció incorrecta:
Deixar de fumar costa perquè...

- ... fumar s'associa a moltes activitats del dia a dia
- ... l'abstinència de la nicotina comporta molèsties físiques que poden ser intenses
- Si vols, no costa



45. En quins d'aquests llocs no està prohibit fumar?

- Hospital i centre sanitari
- Escola
- Carrer
- Restaurant
- Camió de mercaderies
- Taxi
- Parc infantil



42. És necessari prendre fàrmacs per deixar de fumar?

- Millor intentar-ho sempre sense fàrmacs
- No són necessaris però són recomanables, ja que faciliten el procés de deixar de fumar i augmenten les probabilitats d'èxit
- Davant de qualsevol intent de deixar el tabac sempre s'han de prendre fàrmacs



46. Actualment, quines d'aquestes substàncies són legals al nostre país?

- El tabac i l'alcohol
- El tabac, l'alcohol i el cànnabis



43. Identifica la resposta correcta sobre el fum del tabac.

- No té conseqüències per als altres
- Conté més de 7000 substàncies, moltes nocives i cancerígenes
- Es ventila ràpidament de les zones interiors



47. Vertader o fals?

Deixar de fumar fa recaure del consum d'altres substàncies.



44. Què és un "fumador passiu"?

- Aquell que fuma sense empassar-se el fum
- Aquell que està al costat d'un que fuma
- Una persona que no pot deixar de fumar



48. Vertader o fals?

Deixar de fumar empitjora els trastorns d'ansietat.



49. Vertader o fals?

Si estàs molt nerviós perquè vols fumar, un tranquil·litzant t'ajudarà.



53. Vertader o fals?

Fumar tabac relaxa



50. Vertader o fals?

En les persones que pateixen esquizofrènia, deixar el tabac augmenta les al·lucinacions.



54. Vertader o fals?

Quan es deixa de fumar, el 'mono' (nerviosisme, insomni, irritabilitat...) dura de tres a quatre mesos.



51. Vertader o fals?

Si una persona pateix d'ansietat no és recomanable que deixi de fumar perquè pot empitjorar molt la seva ansietat.



55. Vertader o fals?

Les persones que fumen porros solen tenir problemes de rendiment acadèmic o laboral.



52. Vertader o fals?

Fumar cànnabis pot ocasionar símptomes psicòtics.



56. Vertader o fals?

Fumar està relacionat directament amb el càncer de pulmó, esòfag, estómac, ronyó, pàncrees, còlon, pit, cèrvix, entre d'altres.



57. Vertader o fals?

Si estàs molt nerviós perquè vols fumar, un tranquil·litzant t'ajudarà.



61. Vertader o fals?

L'oxigen a la sang augmenta mentre s'està fumant.



58. Vertader o fals?

Fumar provoca disfunció erèctil i infertilitat.



62. Vertader o fals?

Fumar és la principal causa de càncer i mort per càncer.



59. Vertader o fals?

Els fills de mares que fumen durant l'embaràs poden néixer amb baix pes.



63. Vertader o fals?

En tot el món, cada any moren més de vuit milions de persones a causa del tabaquisme.



60. Vertader o fals?

Els fills de pares o mares que fumen a prop dels seus fills tenen més risc de patir problemes respiratoris.



64. Vertader o fals?

El tabaquisme és considerat la primera causa de mort prematura evitable als països desenvolupats.



65. Vertader o fals?

El tabac causa una mort cada 10 segons al món.



69. Vertader o fals?

Fumar tancat en una habitació de la casa protegeix la resta de la casa del fum ambiental del tabac.



66. Vertader o fals?

Si una persona no fuma cada dia, només de tant en tant, no està "enganxat" i no li comporta conseqüències negatives.



70. Vertader o fals?

Les cigarretes de cargolar són més naturals que les cigarretes convencionals.



67. Vertader o fals?

Passats 20 minuts després de l'última cigarreta, la tensió arterial es normalitza.



71. Vertader o fals?

Si la nicotina s'inhala a través de cigarretes electròniques no té efectes perjudicials.



68. Vertader o fals?

El fum del tabac és menys perjudicial que el dels cotxes.



72. Vertader o fals?

L'aerosol emès per les cigarretes electròniques conté substàncies cancerígenes.



73. Vertader o fals?

Les cigarretes electròniques amb nicotina provoquen addicció, habitualment de manera intensa.



77. Vertader o fals?

Els porros estan fets de productes naturals de plantes, per tant, no tenen gaire risc per a la salut.



74. Vertader o fals?

L'ús de pipes d'aigua és menys nociu que fumar cigarretes.



78. Vertader o fals?

Avui en dia, la majoria dels joves fumen porros.



75. Vertader o fals?

Fumar cànnabis ajuda a curar el glaucoma i l'esclerosi múltiple



79. Vertader o fals?

El fum del tabac i dels porros perjudica a la gent del voltant.



76. Vertader o fals?

Els porros només perjudiquen les persones que fa molt temps que fumen.



80. Vertader o fals?

Fumar porros afecta la conducció de vehicles fins un mínim de 6 hores després d'haver fumat i pot ser detectat per la policia.

Solucionari

Pregunta	Solució correcta
1	Amb patir malestar psicològic i símptomes depressius
2	Millora els símptomes del trastorn i la qualitat de vida
3	No variaran, i d'alguns fàrmacs es podrà baixar la dosi
4	Si estan motivats i reben un seguiment professional poden deixar de fumar
5	Potencia l'atenció i la concentració
6	Major risc de desenvolupament tardà d'autisme
7	Sí, però aquest risc disminueix si s'abandona el consum.
8	Tenen més risc de desenvolupar una addicció al cànnabis
9	A dormir millor a llarg termini
10	Fumar
11	Tots aquests i molts d'altres
12	Cap quantitat és segura
13	Al cap de 8-24 hores
14	En menys de tres mesos
15	Provoca problemes respiratoris
16	Disminució de l'adrenalina a la sang
17	Provoca més risc de càncer de boca, faringe, laringe i pulmó
18	Les dues anteriors son certes
19	Totes són correctes
20	Totes estan relacionades
21	Unes 70
22	Nicotina
23	Tabac
24	Té un 85% menys de quitrans
25	Produeixen la mateixa addicció que les cigarretes convencionals
26	En compartir-les, augmenta el risc d'encomanar-se de malalties infeccioses
27	Un aerosol amb partícules cancerígenes
28	Conté nicotina, que actua a nivell cerebral
29	7 segons
30	Totes son correctes
31	Perquè tot el que conté nicotina és molt addictiu, com per exemple els pegats de nicotina
32	Tots els anteriors
33	Buscar ajuda professional
34	Tractament psicològic i farmacològic
35	Tranquil·litzants més antidepressius
36	Cap teràpia alternativa ha demostrat ser efectiva
37	És important relacionar-se amb persones que fumen, a fi de posar-se a prova

38	Torna a intentar-ho! La major part d'exfumadors han necessitat diversos intents fins a aconseguir-ho definitivament.
39	Si et ve el desig de fumar, pots fumar una sola cigarreta sense perill
40	Requereix ganes, esforç i millor si és amb ajuda professional
41	Si vols, no costa
42	No són necessaris però son recomanables en la majoria dels casos, ja que facilita el procés de deixar de fumar i augmenten les probabilitats d'èxit
43	Conté més de 7000 substàncies, moltes nocives i cancerígenes
44	Aquell que està al costat d'un que fuma
45	Carrer
46	El tabac i l'alcohol
47	Fals
48	Fals
49	Fals
50	Fals
51	Fals
52	Vertader
53	Fals
54	Fals
55	Vertader
56	Vertader
57	Fals
58	Vertader
59	Vertader
60	Vertader
61	Fals
62	Vertader
63	Vertader
64	Vertader
65	Vertader
66	Fals
67	Vertader
68	Fals
69	Fals
70	Fals
71	Fals
72	Vertader
73	Vertader
74	Fals
75	Fals
76	Fals
77	Fals
78	Fals
79	Vertader
80	Vertader