

5a edició

Codi Europeu Contra el Càncer

14 maneres d'ajudar a prevenir el cancer



Tabac

No fumeu. No consumiu cap altre producte del tabac ni utilitzeu cigarretes electròniques. Si fumeu, procureu deixar-ho.

12



FECEC
Junts contra el càncer



Generalitat de Catalunya
**Departament
de Salut**

ic Institut
Català
d'Oncologia

Codi Europeu Contra el Càncer

14 maneres d'ajudar a prevenir el cancer



Tabac

No comenceu a fumar, ja que prevenir el consum de tabac pot reduir el risc de càncer al llarg de la vida. Tanmateix, hi ha evidències sòlides que deixar de fumar és beneficiós a qualsevol edat. Quan es compara les persones que continuen fumant amb aquelles que deixen de fumar a diferents edats, el risc de càncer es redueix en abandonar el tabac, i aquesta reducció del risc és més gran en les persones que deixen de fumar a edats més joves en comparació amb les que ho fan més tard a la vida.

Si consumeix tabac, el millor que podeu fer per reduir el vostre risc de càncer és deixar-lo. Les probabilitats d'aconseguir deixar de fumar augmenten considerablement amb l'ajuda d'un professional sanitari. Els mètodes més eficaços combinen suport conductual i farmacoteràpia. El suport conductual (per exemple, assessorament) es pot oferir de manera presencial, per telèfon, en línia o mitjançant dispositius mòbils. La farmacoteràpia inclou teràpies de substitució de nicotina (com ara pegats, xiclets o comprimits per xuclar) i medicaments (com bupropió, vareniclina o citisina).

Deixar el consum de tabac abans d'una operació o d'un tractament contra el càncer millora la recuperació. A més, hi ha evidències que abandonar el tabac pot millorar la supervivència fins i tot després d'un diagnòstic de càncer.