

Maig 2017

# Un cop d'ull al Consorci Sanitari del Maresme

CONSORCI SANITARI  
DEL MARESME



El CSdM manté des del 2014 la certificació d'argent de la xarxa catalana d'hospitals sense fum per participar en activitats de sensibilització, formar professionals en l'abordatge del tabaquisme i implementar programes de deshabituació per als treballadors i per als pacients ingressats.

## Rosario García (62 anys): "No és cert que sempre puguis deixar de fumar sense ajuda"

Estàs 100% decidida? Aquesta és la primera pregunta que em va fer la psicòloga M. Cano, del Centre d'Atenció a les Drogodependències del Consorci. Li vaig dir que sí perquè cada hivern acabava ingressada per pneumònies.



Vaig començar a fumar amb 50 anys, però ho feia amb molta ansietat. Havia provat de tot pel meu compte, i res! Ho vaig aconseguir gràcies al control i tracte personalitzat rebut des del Consorci. Em van ajudar a fer-ho paulatinament, combinant pautes d'hàbits amb tractament farmacològic. Pocs dies després vaig notar millores al cutis, a l'olfacte i al gust i, el més important: vaig deixar d'estossegar!

Estic orgullosa d'estar abstinent des de fa 16 mesos!

## Millora la teva salut... motivant-te a deixar de fumar. Val la pena!

- 20 minuts després la pressió arterial es normaliza
- Entre 2 i 5 dies després la nicotina s'elimina del cos
- 3 mesos després millora la funció pulmonar
- Un any després el risc de patir malalties cardíaques disminueix a la meitat



## Sabies que... et podem ajudar a deixar el tabac?

- Al teu centre d'atenció primària
- A l'Hospital de Mataró durant el teu ingrés
- Al Centre d'Atenció a les Drogodependències
- A [www.tabaquisme.cat](http://www.tabaquisme.cat)
- Al 061 CatSalut Respon

## Una mort evitable



El tabac és la primera causa de mortalitat evitable.

Cada any moren 6 milions de persones al món per malalties associades al tabaquisme.

## El 40% dels joves no veu el tabac com una droga

Prop del 26% dels catalans d'entre 15-34 anys fuma diàriament o ocasionalment



Homes  
31,8%

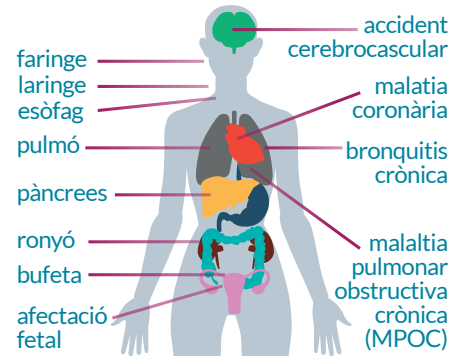


Dones  
20,3%

## Malalties associades al tabaquisme:

càncer

malalties cròniques



## L'ingrés com a oportunitat per deshabituat-se

75% Vol aprofitar l'ingrés per deixar de fumar



25% No vol deixar de fumar

FONT DE LES DADÉS: CSdM, PAPSFI OMS



A prop teu

[www.csdm.cat](http://www.csdm.cat)  
Tel. 93 741 77 00  
[comunicacio@csdm.cat](mailto:comunicacio@csdm.cat)

1.786 professionals | 12 centres

Tots els nivells d'atenció sanitària:

- 3 centres d'atenció primària + 5 consultoris locals
- 1 hospital d'aguts
- 1 hospital sociosanitari
- 1 residència geriàtrica assistida
- 1 centre especialitzat en salut mental

I també:

- Neonatologia
- Hospitalització i atenció a domicili
- Hospitals de dia (120 places)
- Programa pacient expert
- Cures pal·liatives i PADES