

DIA MUNDIAL SIN TABACO 2019

“TABACO Y SALUD PULMONAR”

El día **31 de mayo** se celebra el **Día Mundial Sin Tabaco**, cuyo lema es “Tabaco y Salud Pulmonar”. La OMS y sus asociados mundiales ponen en marcha esta campaña anual para concienciar sobre los efectos nocivos del consumo de tabaco y la exposición al humo de tabaco ajeno. El consumo de tabaco es la segunda causa mundial de muerte, tras la hipertensión, y es responsable de la muerte de 1 de cada 10 adultos.

El lema de este año, “Tabaco y salud pulmonar”, sirve de oportunidad para implicar a sectores y a países a tomar medidas de control, en un esfuerzo de controlar las enfermedades no transmisibles, la tuberculosis y la contaminación del aire para promover la salud y prevenir enfermedades, discapacidad y muertes.

El humo del tabaco afecta de forma importante a la salud pulmonar de fumadores y no fumadores en todo el mundo. El control del tabaco es una prioridad para los gobiernos, incluido el gobierno español, que aplican el Convenio Marco de Control de Tabaco para 2030 y cuya meta son los Objetivos de Desarrollo Sostenible.

El tabaco pone en peligro la salud pulmonar en todo el mundo

- ✓ El tabaco es la primera causa de **cáncer de pulmón** en el mundo. La exposición al humo en hogares o en el lugar de trabajo aumenta el riesgo. Dejar de fumar puede reducir el riesgo de cáncer de pulmón a la mitad aproximadamente después de 10 años.
- ✓ Fumar tabaco causa **Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC)**, que hace referencia al grupo de afecciones como el enfisema y la bronquitis crónica en las que se obstruye la circulación de aire, las vías respiratorias se inflaman y se produce más mucosidad.

El riesgo de EPOC es mayor entre las personas que comienzan a fumar a una edad temprana, ya que el humo del tabaco retrasa el desarrollo pulmonar. El tabaco también exacerba el **asma**, limita la actividad y contribuye a la discapacidad.

- ✓ Los bebés expuestos en el útero a las toxinas del tabaco debido al tabaquismo materno o a la exposición de la madre al humo ajeno, sufren disminución del desarrollo de los pulmones y de la función pulmonar. Tienen **infecciones respiratorias** frecuentes de las vías respiratorias inferiores, y agravamiento del asma, neumonías y bronquitis. Las OMS calcula que 165.000 niños mueren antes de cumplir 5 años por infecciones respiratorias agravadas por el humo del tabaco. Los que llegan a la edad adulta también presentan más riesgo de EPOC.

- ✓ El tabaquismo reactiva y agrava la **tuberculosis**, enfermedad infecciosa que daña los pulmones y reduce la función pulmonar, aumentando el riesgo de discapacidad y de muerte por insuficiencia respiratoria.
- ✓ El humo del tabaco **contamina el aire de interiores** con más de 7.000 sustancias químicas, de las que se sabe que 69 causan cáncer. Este aire contaminado permanece durante 5 horas en el ambiente, poniendo en riesgo a las personas que lo inhalan.

La Comunidad de Madrid vigila la exposición pasiva a aire contaminado desde 2006. Antes de la entrada en vigor de las leyes antitabaco, el 40,5% de las personas que trabajaban en espacios cerrados estaba expuesta al humo del tabaco, lo que ha disminuido gradualmente hasta el 3,3% tras la aplicación de la ley. La exposición pasiva en bares y restaurantes también ha disminuido drásticamente.

Según el [Informe del Estado de Salud de la Población de la Comunidad de Madrid 2016](#), enfermedades respiratorias como la bronquitis y el enfisema motivaron el 32,5% de las muertes en hombres, mientras que las defunciones en mujeres fueron causadas por neumonías en un 24,8%. Las hospitalizaciones por estos procesos se incrementaron a partir de los 45 años en varones, siendo los ingresos por asma más frecuentes en menores de 15 años y en mujeres mayores de 60 años.

Con motivo del Día Mundial Sin Tabaco, durante estas semanas se llevan a cabo múltiples intervenciones dirigidas a la **prevención y el control del tabaquismo** tales como charlas de sensibilización, mesas informativas en hospitales, centros de salud, de ocio y municipales, concursos, yincanas en centros docentes, etc.

Sin olvidar que durante todo el año, para responder a esta epidemia de tabaquismo y a los evidentes daños en la salud pulmonar, se adoptan medidas y recomendaciones de la OMS con políticas de control del tabaco, fomento de espacios libres de humo, intervenciones de consejo breve para dejar de fumar e implementación de métodos de tratamiento de la dependencia tabáquica. Los profesionales de los Centros de Salud de nuestra comunidad nos pueden servir de ayuda a la hora de dejar de fumar, aconsejándonos la mejor opción o derivándonos a la **Unidad Especializada en Tabaquismo** de la Consejería de Sanidad si lo consideran preciso. Existe también un **Programa gratuito online para Dejar de Fumar**, supervisado por un grupo de expertos del Hospital La Paz-Carlos III, al que se puede acceder en el siguiente enlace: <https://bit.ly/1amVy73>

También los padres y madres, y los miembros de la comunidad deben tomar medidas para promover su propia salud y la de sus hijos protegiéndolos de los daños del tabaco.

Más información sobre prevención y control del tabaquismo en la web de la Comunidad de Madrid:



**Comunidad
de Madrid**

Dirección General de Salud Pública
CONSEJERÍA DE SANIDAD

<http://www.comunidad.madrid/servicios/salud/tabaquismo-prevencion-control>