

Día Mundial sin Tabaco: una oportunidad para respirar mejor



Miriam Fuentes

Académica carrera de Enfermería U. Andrés Bello, sede Viña del Mar

Cada 31 de mayo se conmemora el Día Mundial sin Tabaco, recordándonos que el consumo de tabaco sigue siendo una de las principales causas de enfermedad y muerte evitable en el mundo. En Chile, alrededor del 30% de los cánceres están relacionados con el tabaquismo. Aunque muchos asocian el tabaco al cáncer pulmonar, este también puede causar cánceres de boca, esófago, estómago, páncreas, vejiga, hígado y cuello uterino, entre otros. No solo daña a quien fuma. Incluso quienes respiran ese humo en casa, en el trabajo, en espacios cerrados, sufren sus consecuencias. El humo de segunda mano afecta a quienes no fuman, transformándolo en un fumador pasivo, expuestos a ambientes contaminados provocando los mismos trastornos para la salud.

El humo del cigarro contiene más de 70 sustancias cancerígenas. Inhalarlas daña el ADN celular, desencadenando mutaciones, cáncer y acelerando procesos que llevan a enfermedades graves. También los productos sin combustión como el tabaco de mascar y los cigarrillos electrónicos con nicotina representan riesgos graves para la salud. Y aunque algunos crean que los cigarrillos electrónicos son más seguros, también tienen riesgos reales, sobre todo para jóvenes y adolescentes.

Afortunadamente, dejar de fumar tiene beneficios inmediatos y a largo plazo. A las pocas horas de abandonar el cigarro, el monóxido de carbono en sangre disminuye y el cuerpo empieza a recuperarse: mejora la oxigenación, se reduce la presión arterial y con el paso de los días, respirar es más fácil. En semanas, mejora la circulación y la función pulmonar; y a largo plazo, baja significativamente el riesgo de cáncer, infartos, enfermedades cardiovasculares y enfermedades respiratorias como la Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica. Dejar de fumar antes de los 40 años reduce en un 90% el riesgo de muerte prematura asociada al tabaquismo, y quienes dejan entre los 45 y 54 años reducen este riesgo en casi dos tercios. Dejar de fumar siempre suma calidad y años de vida.

En Chile, la Ley Antitabaco (N.º 20.660) que entró en vigencia el año 2013, es clave en la reducción del consumo. Prohibe fumar en espacios cerrados públicos y comerciales, como restaurantes, bares, centros de salud, universidades y transporte público; además restringe la venta y publicidad de estos productos. Gracias a esta normativa, hemos observado avances importantes en la salud pública, especialmente para proteger a niñas, niños, jóvenes y trabajadores expuestos previamente al humo de segunda mano.

Este Día Mundial sin Tabaco es una invitación a tomar decisiones informadas y valientes, a cuidarte y cuidar a los demás. No existe un nivel de consumo seguro. Si nunca fumaste, sigue así; si fumas, busca apoyo: habla con tu familia o con un profesional de salud y da el primer paso para dejarlo. Nunca es tarde para elegir respirar mejor, tu salud y la de quienes te rodean, lo agradecerá.