

# Día Mundial sin Tabaco

**El tabaquismo es la principal causa prevenible de enfermedades y muertes en todo el mundo.**

En el marco del Día Mundial sin Tabaco, que se conmemoró ayer sábado, resulta imperativo reflexionar sobre los peligros que implica el consumo de tabaco, especialmente entre los jóvenes. La adolescencia y la juventud son etapas cruciales en las que las decisiones de salud pueden marcar el rumbo de toda la vida. Sin embargo, la percepción de riesgo asociado al tabaco suele ser baja entre los más jóvenes, influida por la publicidad, las modas y la idea equivocada de que fumar es un símbolo de independencia o sofisticación. La realidad, por el contrario, revela que el tabaquismo es la principal causa prevenible de enfermedades

y muertes en todo el mundo. El humo del tabaco está vinculado a cáncer de pulmón, enfermedades cardiovasculares, EPOC y otras afecciones que deterioran la calidad de vida y acortan la esperanza de vida. Además, el consumo en la juventud aumenta las probabilidades de dependencia y dificultades para dejar el hábito en etapas posteriores. Frente a esto, es fundamental fortalecer las campañas de sensibilización, promover políticas públicas restrictivas y ofrecer apoyo a quienes desean dejar de fumar. La prevención es la mejor estrategia para proteger a las generaciones futuras y garantizar un mundo más saludable.