

Verónica Iglesias: "Los fumadores viven diez años menos que quienes nunca han fumado"

El tabaquismo causa más de 8 millones de muertes al año en el mundo, y 52 diarias en Chile.

La coordinadora académica de Postgrado y jefa del programa de Epidemiología de la Escuela de Salud Pública de la Casa de Bello, Verónica Iglesias, abordó los efectos en la salud de las personas. En Chile se estima que ocurren 52 muertes diarias. Además, analiza desafíos a largo plazo: educar a la población, reforzar políticas de control del tabaco y que exista una mayor fiscalización



El Día Mundial Sin Tabaco se celebró en todo el mundo el 31 de mayo. Según el sitio de la Organización Mundial de la Salud, esta conmemoración anual informa al público acerca de los peligros que supone el consumo de tabaco, las prácticas comerciales de las empresas tabacaleras, las actividades de la OMS para luchar contra la epidemia de tabaquismo, y lo que las personas de todo el mundo pueden hacer para reivindicar su derecho a la salud y a una vida sana, y proteger a las futuras generaciones.

La Asamblea Mundial de la Salud instituyó el Día Mundial sin Tabaco en 1987 para llamar la atención mundial hacia la epidemia de tabaquismo y sus efectos letales. Es en este contexto que la académica, jefa del Programa de Epidemiología de la Escuela de Salud Pública, Verónica Iglesias, en entrevista con Prensa Uchile, abordó los principales desafíos que existen hoy en Chile y cómo en base a cuatro ejes se puede trabajar a mediano y largo plazo en aquello.

La también coordinadora académica de Postgrado, asegura que es necesario "educar a toda la población sobre los riesgos del consumo de tabaco y de los cigarrillos electrónicos y de esta manera

prevenir el inicio del consumo en adolescentes y jóvenes".

Asimismo, apunta a "reforzar las políticas de control del tabaco, aumentando los impuestos, regulando la publicidad y los espacios 100% libres de humo". Para esto, aborda la necesidad de disponer de "programas de cesación de consumo de tabaco, especialmente en atención primaria, para todas las personas que deseen abandonar el consumo".

Y finalmente, señala que es necesario "fortalecer la fiscalización a todo nivel, eso incluye contrabando de cigarrillos y dispositivos electrónicos, venta libre en ferias y en la calle".

A pesar de toda evidencia que existe hoy, la investigadora advierte que "continúan falleciendo a nivel mundial más de 8 millones de personas al año a causa del tabaquismo. En Chile esta cifra se ha estimado en 52 muertes diarias".

- ¿Cuáles son los riesgos que enfrenta una persona fumadora?

Han pasado casi 70 años desde los primeros estudios realizados por Doll y Hill, que identificaron el riesgo de



"Educar, regular, ofrecer cesación y fiscalizar son claves para frenar esta epidemia", señala Verónica Iglesias, académica de la U. de Chile.

Continúa en página siguiente



Viene de página anterior

Verónica Iglesias: "Los fumadores ..."

cáncer pulmonar asociado al consumo de tabaco. En estas siete décadas se han realizado cientos de investigaciones, y hoy se sabe que el consumo de tabaco se asocia con mayor riesgo de al menos 15 tipos de cáncer (como pulmón, boca, laringe, esófago, vejiga, entre otros), enfermedades cardiovasculares y enfermedades respiratorias crónicas como EPOC y bronquitis crónica.

Como consecuencia del consumo de tabaco los fumadores tienen una esperanza de vida media diez años menor que los que nunca han fumado. De igual forma las personas que inhalan el humo de tabaco ambiental están expuestas a las mismas sustancias que producen daño en los fumadores, siendo especialmente perjudicial la exposición en niños, embarazadas y adultos mayores.

La Agencia Internacional de Investigación en Cáncer (IARC) ha clasificado la exposición a humo de tabaco ambiental como carcinógeno del Grupo 1, lo que significa que existe evidencia suficiente de que causa cáncer en humanos. A pesar de lo categórico de la evidencia continúan falleciendo a nivel mundial más de 8 millones de personas al año a causa del tabaquismo. En Chile esta cifra se ha estimado en 52 muertes diarias.

- ¿Cuáles son los beneficios más importantes de dejar de fumar?

Dejar de fumar tiene beneficios inmediatos, los que aumentan con el tiempo, independientemente de la edad en que se abandone el consumo. Se ha descrito que quienes dejan de fumar reducen el riesgo de enfermedad cardiovascular en un 39% dentro de los primeros cinco años, en comparación con quienes continúan fumando.

Dejar de fumar también reduce el riesgo de enfermedades como el cáncer y las enfermedades respiratorias, mejora la capacidad pulmonar y el rendimiento físico. Otros beneficios relacionados con la cesación del consumo de tabaco se relacionan con el aspecto económico. Dejar de fumar significa un ahorro importante, ya que se elimina el gasto en tabaco y en tratamientos asociados a sus efectos en la salud.

- ¿De qué manera días como el Mundial sin Tabaco nos deben hacer tomar conciencia?

El Día Mundial sin Tabaco es una oportunidad para reforzar el mensaje a la población sobre los efectos nocivos del consumo de tabaco (...). Los lemas pro-

puestos cada año por OMS reflejan un aspecto a destacar en la lucha contra el consumo de tabaco. En los últimos años los lemas se han enfocado en el impacto en la salud y el ambiente, en la manipulación de la industria tabacalera hacia los jóvenes, y en el acceso a tratamientos para dejar de fumar. Este es un día, en el que todos los que estamos conscientes de los efectos negativos del consumo de tabaco en la salud renovamos nuestro compromiso por trabajar en la prevención del inicio del consumo, en la reducción de la exposición, en la promoción de espacios 100% libres de humo y en lograr el acceso a programas de cesación.

Es importante destacar que, en un contexto en el que estamos expuestos involuntariamente a múltiples contaminantes ambientales, la compra y consumo de manera voluntaria de un producto tóxico que contiene más de 45 compuestos con evidencia comprobada de causar cáncer en humanos y que daña silenciosamente desde que se inicia su consumo, es una tarea urgente que no solo compete al sector salud, sino a toda la sociedad con el fin de proteger a las actuales y futuras generaciones.

- ¿Cuán importante es concientizar a la población de los daños del consumo de tabaco?

Es muy importante educar a la población, sobre todo a los niños y niñas para prevenir el inicio del consumo. Esto porque la nicotina es un componente muy adictivo y una vez que se inician en el consumo, es difícil dejarlo. Además, se ha descrito que por cada año que se inicia antes el consumo de tabaco, el riesgo de consumir otras sustancias aumenta. También es importante educar para que quienes ya consumen no expongan al humo de tabaco a las personas que no fuman o que no quieren exponerse al humo de tabaco ambiental aunque sea en un espacio abierto. Por ejemplo, el aire desde el patio de una casa o desde el balcón de un departamento ingresa fácilmente hacia el interior. En estudios realizados en escolares, hemos medido con monitores, y se ha determinado que la concentración de nicotina está presente al interior de una vivienda, aunque la familia consuma cigarrillos en el exterior.

Lo mismo ocurre con el hecho de fumar a la salida de las oficinas, de los aeropuertos, de los establecimientos escolares, en los propios recintos deportivos o de salud, los transeúntes deben lidiar con esta exposición involuntaria. Por lo

El aerosol de los cigarrillos electrónicos contiene sustancias irritantes y cancerígenas, advierte la especialista.



anterior, la educación es importante para prevenir, para desalentar el hábito, para fomentar estilos de vida saludables en general y de esa manera contribuir a la reducción del consumo y sus efectos en salud.

- Sobre vapeadores, ¿cuáles son sus peligros?

Los vapeadores funcionan con un dispositivo electrónico que calienta un líquido en su interior para producir el aerosol que luego es inhalado, a esto se le llama "vapear". El aerosol de los cigarrillos electrónicos contiene sustancias químicas como los humectantes, los aromatizantes y algunos metales pesados. Algunos también contienen nicotina. Cuando los humectantes se calientan generan dos tipos de sustancias: por un lado, sustancias cancerígenas y, por otro lado, sustancias irritantes para las vías respiratorias. Estas sustancias se producen en mayor proporción en la medida que los cigarrillos calientan a mayor temperatura el líquido para producir el aerosol.

Los aromatizantes por su lado son los responsables de dar sabor a frutas, dulces o menta al aerosol. La evidencia señala que los aromatizantes presentes en los cigarrillos electrónicos tienen efectos tóxicos en los pulmones generando inflamación y cicatrices a nivel de los bronquios lo que obstruye las vías respiratorias. Por otro lado, los metales pesados están presentes en la parte del cigarrillo electrónico donde se calienta el líquido para producir aerosol y, en consecuencia, también se encuentran en el aerosol, por lo que constituyen una fuente de exposición a estos metales con los consiguientes

riesgos en salud.

- Finalmente, ¿Cuáles son los desafíos que tenemos por delante?

Educar a toda la población sobre los riesgos del consumo de tabaco y de los cigarrillos electrónicos y de esta manera prevenir el inicio del consumo en adolescentes y jóvenes. Asimismo, promover ambientes saludables a todo nivel.

Reforzar las políticas de control del tabaco, aumentando los impuestos, regulando la publicidad y los espacios 100% libres de humo, no tan sólo los espacios cerrados, sino también los patios exteriores en instituciones de salud, centros de formación y universidades, centros deportivos donde si bien existe algo de restricción, en la práctica su cumplimiento efectivo está aún pendiente.

Disponer de programas de cesación de consumo de tabaco, especialmente en atención primaria, para todas las personas que deseen abandonar el consumo. Dada la alta carga de enfermedad atribuible al consumo de tabaco, la cesación debería incorporarse como una de las Garantías Explícitas en Salud (GES), asegurando la cobertura, oportunidad y equidad en el tratamiento.

Fortalecer la fiscalización a todo nivel, eso incluye contrabando de cigarrillos y dispositivos electrónicos, venta libre en ferias y en la calle. Cumplimiento de la ley del tabaco en lo que respecta a venta de cigarrillos a menos de 100 metros de establecimientos educacionales, consumo en terrazas de bares y restaurantes que no cumplen con el espíritu de la ley y que siguen exponiendo de manera involuntaria a clientes y a trabajadores del rubro.