

Chile frente al tabaco: el desafío de abandonar una adicción que mata

Sara Macaya Retamal

Jefa carrera de Enfermería

Universidad Católica de la Santísima Concepción (UCSC)



Pese a décadas de campañas de concientización, Chile continúa siendo uno de los países con mayor consumo diario de tabaco en América Latina. Así lo confirma un reciente informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS), que posiciona a nuestro país junto a Argentina como los líderes regionales en esta preocupante estadística: más del 30% de la población adulta fuma a diario.

Desde la Universidad Católica de la Santísima Concepción (UCSC), académica advierte sobre los múltiples daños del tabaco, poniendo especial énfasis en la prevención.

"El consumo de tabaco es una de las principales causas de enfermedad, discapacidad y muerte prevenibles en el mundo. Sus efectos negativos son sistémicos, afectando prácticamente todos los órganos del cuerpo", explica la profesional.

Entre los efectos del tabaquismo, se enumera una larga lista de consecuencias, entre ellas: enfermedades cardiovasculares, respiratorias crónicas, daño en la salud bucal, disfunción eréctil, complicaciones en el embarazo, envejecimiento prematuro y problemas de visión. "No existe un nivel seguro de exposición al tabaco. Incluso unos pocos cigarrillos al día o la exposición pasiva tienen efectos perjudiciales", enfatiza la enfermera.

Además, la especialista también advierte que empezar a fumar en la adolescencia agrava los riesgos. "Cuanto antes se comienza, mayores son los riesgos. Aumenta la adicción, se afectan los pulmones en desarrollo y hay más probabilidad de trastornos de salud mental".

Por otro lado, la enfermera también aborda con preocupación el crecimiento del uso de cigarrillos electrónicos. Estos dispositivos, muchas veces presentados como una alternativa más "segura", no están exentos de riesgos. Según Macaya, "los vapeadores no son una alternativa segura. Contienen nicotina adictiva, sustancias químicas tóxicas, metales pesados y saborizantes peligrosos. Pueden generar enfermedades pulmonares graves como la EVALI, afectar la salud cardiovascular y provocar daño cerebral en adolescentes".

Más allá de la prevención, el apoyo para dejar de fumar es una necesidad urgente. Según la académica de la UCSC, no basta con la voluntad: el proceso debe ser acompañado de herramientas médicas, apoyo psicológico y contención social. "Abandonar el tabaco es uno de los mayores regalos que podemos darnos. Es posible con acompañamiento profesional, apoyo familiar y estrategias para manejar el estrés y los desencadenantes del hábito".

Programas de cesación tabáquica, uso de terapia de remplazo de nicotina y medicamentos recetados, junto con cambios en el estilo de vida y redes de apoyo, forman parte de un enfoque efectivo.

Frente a una adicción con efectos tan amplios y dañinos, y con cifras que mantienen a Chile entre los países más afectados, para la especialista "el desafío está claro: reforzar campañas educativas, regular eficazmente el mercado de vapeadores y fortalecer los programas de apoyo para dejar de fumar".