

## ENFOQUE

# El tabaco no es un hábito

Valentina González Pecchi  
Académica Centro de Debate  
y Análisis Público UCSC



Cada 31 de mayo recordamos que, a pesar del conocimiento acumulado, el tabaquismo sigue siendo una amenaza activa para la salud pública. Esta adicción, responsable de más de 8 millones de muertes al año, sigue siendo una de las principales causas prevenibles de enfermedad y muerte a nivel global. Su impacto se extiende más allá de los fumadores activos, sino que también afecta a sus familias y entornos, ya que la

exposición al humo de tabaco ajeno es responsable de 1,2 millones de defunciones al año.

Chile no es ajeno a esta problemática. A pesar de los esfuerzos y campañas educativas, más del 30% de la población adulta fuma, y en jóvenes, la situación es aún más preocupante, con edades de inicio cada vez más tempranas. Esto plantea no solo un desafío educativo, sino también una alerta desde la perspectiva de la medicina preventiva y la investigación biomédica.

Un solo cigarrillo contiene miles de sustancias químicas, incluyendo carcinógenos. Estas sustancias generan mutaciones en el material genético, interfieren con los mecanismos de reparación genómica y alteran rutas clave de señalización celular. Por ello, fumar o estar expuesto al humo del cigarro, no es solo un "mal hábito", sino que es un agente carcinogénico activo que interfiere directamente con los mecanismos que regulan la vida y la muer-

te celular, aumentando el riesgo de desarrollar distintos tipos de cáncer, incluyendo pulmón, vejiga, páncreas y cavidad oral.

Dejar de fumar es una de las decisiones más efectivas que una persona puede tomar para mejorar su salud y su calidad de vida. Los beneficios de dejar de fumar son inmediatos y se prolongan con el tiempo. Al dejar de fumar, se reduce significativamente el riesgo de enfermedades

**D**

cardíacas, cáncer, enfermedades pulmonares y otras afecciones.

El Día Mundial Sin Tabaco es una oportunidad para reflexionar sobre los efectos nocivos del tabaco y para tomar medidas para proteger la salud de todos.

Es importante apoyar a quienes quieren dejar de fumar, informar sobre los peligros del tabaco y promover políticas públicas que limiten el acceso al tabaco. Juntos podemos construir un futuro más saludable y sostenible, libre de los peligros del tabaco.