

Salud

El lado oculto del tabaco:

Cómo reconocer sus riesgos y evitar la adicción



En el marco del Día Mundial Sin Tabaco, que se conmemora cada 31 de mayo, entregamos recomendaciones para prevenir el consumo de tabaco y nicotina, especialmente ante el avance de nuevos formatos como cigarrillos electrónicos y vapeadores.

A pesar de que durante años el cigarro tradicional fue la principal preocupación en torno al tabaquismo, actualmente el consumo de nicotina se presenta en formatos cada vez más diversos, atractivos y muchas veces percibidos, de manera errónea, como menos dañinos.

En la actualidad, los diseños modernos, la diversidad de sabores y los mensajes asociados a una supuesta menor exposición al riesgo han contribuido a normalizar el uso de nuevos productos, como los vaporizadores o cigarrillos electrónicos, fenómeno que se ha concentrado especialmente en adolescentes y adultos jóvenes.

Es en este contexto, y en el marco del Día Mundial Sin Tabaco, que la Organización Mundial de la Salud ha llamado a "desenmascarar el atractivo" de estos productos, apuntando a las estrategias de la industria para captar nuevos consumidores y mantener la dependencia a la nicotina.

Porque el riesgo sigue estando presente. El consumo de tabaco y nicotina es un factor de riesgo relevante para la salud, ya que afecta la función respiratoria, aumenta el riesgo cardiovascular, impacta la calidad del sueño y genera dependencia.

A nivel nacional, el impacto también es significativo. De acuerdo con el Ministerio de Salud, en Chile el consumo de tabaco se asocia a más de 18 mil muertes al año, consolidándose como uno de los principales factores

de riesgo evitables. En la misma línea, la Encuesta de Hábitos 2025 de Mutua de Seguridad evidenció que, de 9.879 trabajadores encuestados, 3.063 declararon haber fumado al menos un cigarrillo durante el último mes, mientras que 380 manifestaron su intención de dejar de fumar en el corto plazo.

En este escenario, es importante destacar que en Chile existe cobertura para apoyar el cese del consumo a través del GES 90: Tratamiento para dejar de fumar, el cual garantiza acceso a evaluación, consejería y tratamiento farmacológico para personas que desean abandonar el tabaco. Este tipo de garantías refuerza la importancia de abordar el tabaquismo como un problema de salud pública que requiere acompañamiento profesional y no solo voluntad individual.

Y a pesar de que el consumo es personal, el daño no lo es. El humo de segunda mano representa un riesgo para quienes conviven o trabajan cerca de personas fumadoras, especialmente niños, adultos mayores y personas con enfermedades crónicas.

"Hoy el desafío no está solo en dejar de fumar, sino también en comprender que muchos de los nuevos productos mantienen la presencia de nicotina y pueden generar adicción. Por eso, es clave entregar información clara, promover espacios libres de humo y acompañar a quienes quieren iniciar un cambio, entendiendo que abandonar este hábito requiere apoyo, constancia y herramientas concretas", sostuvo Carla Rojas, jefa de la Unidad de Promoción de Salud.

En este contexto, el rol de los lugares de trabajo como entornos

promotores de salud es fundamental. Espacios laborales que fomentan estilos de vida saludable, implementan políticas libres de humo y facilitan el acceso a programas de cesación tabáquica contribuyen significativamente a reducir el consumo, mejorar la calidad de vida de las personas trabajadoras y disminuir el riesgo de enfermedades crónicas asociadas.

Con el objetivo de enfrentar este escenario, los expertos sostienen una serie de recomendaciones orientadas a:

Informarse antes de normalizar su uso: Que un producto tenga sabores, aromas o un diseño atractivo no significa que sea inocuo. Muchos contienen nicotina y generan dependencia.

Evitar el consumo en espacios compartidos: Mantener hogares, vehículos y lugares de trabajo libres de humo o vapor protege la salud de quienes te rodean.

Conversar tempranamente con niños, niñas y adolescentes: Hablar sobre los riesgos permite prevenir el inicio del consumo y enfrentar la presión social.

Identificar momentos de mayor riesgo: El estrés, la ansiedad o las exigencias laborales pueden ser gatillantes. Reconocerlos permite anticiparse con alternativas saludables.

Reemplazar el hábito por acciones positivas: Caminar, hidratarse, realizar pausas activas o conversar con otros puede ayudar a reducir el impulso.

Buscar apoyo si desea dejar de consumir: El acompañamiento profesional y el apoyo del entorno aumentan significativamente las probabilidades de éxito.