

# Día Mundial sin Tabaco: una oportunidad para respirar mejor



**Miriam Fuentes**

**Académica carrera de Enfermería U. Andrés Bello, sede Viña del Mar**

**C**ada 31 de mayo se conmemora el Día Mundial sin Tabaco, recordándonos que el consumo de tabaco sigue siendo una de las principales causas de enfermedad y muerte evitable en el mundo. En Chile, alrededor del 30% de los cánceres están relacionados con el tabaquismo. Aunque muchos asocian el tabaco al cáncer pulmonar, este también puede causar cánceres de boca, esófago, estómago, páncreas, vejiga, hígado y cuello uterino, entre otros. No solo daña a quien fuma. Incluso quienes respiran ese humo en casa, en el trabajo, en espacios cerrados, sufren sus consecuencias. El humo de segunda mano afecta a quienes no fuman, transformándolo en un fumador pasivo, expuestos a ambientes contaminados provocando los mismos trastornos para la salud.

El humo del cigarro contiene más de 70 sustancias cancerígenas. Inhalarlas daña el ADN celular, desencadenando mutaciones, cáncer y acelerando procesos que llevan a enfermedades graves. También los productos sin combustión como el tabaco de mascar y los cigarrillos electrónicos con nicotina representan riesgos graves para la salud. Y aunque algunos creen que los cigarrillos electrónicos son más seguros, también tienen riesgos reales, sobre todo para jóvenes y adolescentes.

Afortunadamente, dejar de fumar tiene beneficios inmediatos y a largo plazo. A las pocas horas de abandonar el cigarro, el monóxido de carbono en sangre disminuye y el cuerpo empieza a recuperarse: mejora la oxigenación, se reduce la presión arterial y con el paso de los días, respirar es más fácil. En semanas, mejora la circulación y la función pulmonar; y a largo plazo, baja significativamente el riesgo de cáncer, infartos, enfermedades cardiovasculares y enfermedades respiratorias como la Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica. Dejar de fumar antes de los 40 años reduce en un 90% el riesgo de muerte prematura asociada al tabaquismo, y quienes dejan entre los 45 y 54 años reducen este riesgo en casi dos tercios. Dejar de fumar siempre suma calidad y años de vida.

En Chile, la Ley Antitabaco (N.º 20.660) que entró en vigencia el año 2013, es clave en la reducción del consumo. Prohíbe fumar en espacios cerrados públicos y comerciales, como restaurantes, bares, centros de salud, universidades y transporte público; además restringe la venta y publicidad de estos productos. Gracias a esta normativa, hemos observado avances importantes en la salud pública, especialmente para proteger a niñas, niños, jóvenes y trabajadores expuestos previamente al humo de segunda mano.

Este Día Mundial sin Tabaco es una invitación a tomar decisiones informadas y valientes, a cuidarte y cuidar a los demás. No existe un nivel de consumo seguro. Si nunca fumaste, sigue así; si fumas, busca apoyo: habla con tu familia o con un profesional de salud y da el primer paso para dejarlo. Nunca es tarde para elegir respirar mejor, tu salud y la de quienes te rodean, lo agradecerá.