

Por más espacios libres de humo de tabaco



Daniela Riveros Vallejos
Especialista en Cuidado Crítico del Adulto
Académica de la carrera Enfermería
Universidad Autónoma de Chile en Talca

Anivel mundial se celebra cada 31 de mayo el Día Sin Tabaco y este 2023 la Organización Mundial de la Salud (OMS) tiene como propuesta “cultivar alimentos, no tabaco”. Esta campaña pretende concientizar a los gobiernos para poner fin a las subvenciones al cultivo de tabaco y dichos recursos ahorrados destinarlos a los agricultores para cultivos sostenibles, que favorezcan el autocuidado.

La epidemia del tabaquismo en 2023, según la OMS, es una de las mayores amenazas a la salud pública que ha tenido que afrontar el mundo. Causa más de 8 millones de muertes al año, de las cuales aproximadamente 1,2 millones se deben a la exposición al humo ajeno.

Según datos del año 2020 del Instituto de Efectividad Clínica y Sanitaria (IECS), en Chile mueren 52 personas al día a causa del tabaquismo y enferman anualmente 62.720 personas por Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC), 31.358 personas por enfermedades cardíacas, 12.580 personas por Accidente Cerebro Vascular y 8.523 personas por cáncer.

Por lo tanto, es relevante que los consumidores de tabaco tomen conciencia de los peligros de su conducta, puesto que la inhalación del humo del cigarrillo es nociva al contener más de 4.000 sustancias tóxicas (OMS, 2023).

La mayoría de los fumadores quieren dejar el hábito nocivo, sin embargo, la nicotina es muy adictiva, por lo cual sólo el 4% de los consumidores que intentan dejarlo lo logra (OMS, 2023).

En este sentido, se debe mencionar que la adicción al tabaco es tanto física como mental y, para la mayoría de las personas, la mejor manera de dejar de fumar será un tratamiento integral que incluya un método para cambiar los hábitos personales, apoyo médico y psicológico, teniendo así mayores probabilidades de éxito.

El llamado es a conocer los beneficios de dejar el tabaco, para una mejoría sintomatológica de la tos y el cansancio en actividades físicas, por ejemplo. La Sociedad Americana de Cáncer (ACS) indica que el dejar de fumar antes de los 40 años de edad, reduce en un 90%, aproximadamente, el riesgo de muerte relacionada con el tabaco.

La Organización Panamericana de Salud (OPS) describe que sólo con encender un cigarro se emanan monóxido de carbono, plomo y arsénico al medio ambiente, lo cual daña aún más la capa de ozono, por lo que es preciso comprender que el daño no sólo es para la persona que fuma, sino que para todos.

El llamado es a disfrutar de una vida plena, sin contaminación por el tabaco o el humo ajeno, tomar conciencia de que toda medida de autocuidado se derrumba al encender un cigarro. Si es necesario se debe buscar ayuda profesional y dejarlo definitivamente.

¡La invitación es a vivir en espacios libres de humo de tabaco!