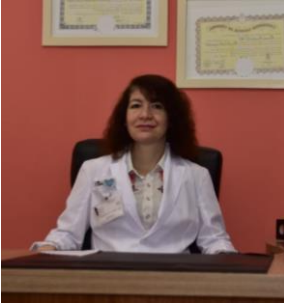




DIA MUNDIAL SIN TABACO 2022



Dra. María Cecilia Cortés **Miembro de la Sociedad de Cardiología del Comahue**

El 31 de mayo de cada año, la OMS y sus asociados celebran el Día Mundial Sin Tabaco con el fin de poner de relieve los riesgos asociados con el tabaquismo, tanto para la salud como en otros ámbitos, y abogar por políticas eficaces para reducir su consumo.

El lema de éste año es: “Tabaco: amenaza para nuestro medio ambiente”. El impacto nocivo de la industria del tabaco sobre el medio ambiente es enorme y va en aumento, lo que añade una presión innecesaria sobre los ya escasos recursos y frágiles ecosistemas de nuestro planeta.

El tabaco mata a más de 8 millones de personas cada año y destruye nuestro medio ambiente, dañando aún más la salud humana, a través del cultivo, la producción, la distribución, el consumo y los desechos posteriores al consumo.

¿Qué es?

El tabaquismo es una adicción, que se sustenta en una **triple dependencia (física, psicológica y socioconductual)**. De las 7000 sustancias tóxicas que contiene el cigarrillo, la nicotina es la responsable de la adicción o dependencia física, a los 8 segundos de la pitada se une a un receptor cerebral que provoca liberación de neurotransmisores que causan placer.

¿Cómo afecta a la salud?

Los daños orgánicos del tabaquismo suelen tener un largo período asintomático, hasta que la enfermedad se pone en evidencia. Esto contribuye al efecto de negación del problema y dificulta la percepción del mismo. Está



directamente relacionado con la aparición de muchas enfermedades, fundamentalmente:

- **Oncológicas:** cáncer de pulmón, laringe, faringe, riñón, hígado, vejiga, entre otros;
- **Enfermedades cardiovasculares:** infartos, ACV, arteriopatía periférica, aneurismas;
- **Enfermedades respiratorias:** bronquitis crónica, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), e infecciones respiratorias reiteradas.

Además, en las mujeres el tabaquismo tiene graves consecuencias en el sistema reproductor.

¿Qué son los fumadores pasivos?

El tabaquismo afecta también la salud de los/las personas no fumadoras, que están expuestas al humo de tabaco por convivir con fumadores. Se los denomina así porque su organismo también se ve afectado por las toxinas y sustancias nocivas del humo de tabaco.

En especial, esta situación resulta sumamente perjudicial para los niños pequeños en los que puede llegar a causar: muerte súbita del lactante, infecciones a repetición, trastornos del desarrollo y del comportamiento.

¿Cuál es la situación epidemiológica actual?

En Argentina

- 44.851 personas mueren por año debido a causas relacionadas al consumo de tabaco.
- 22,2% de la población adulta consume tabaco. Si bien la tendencia es descendente en los últimos años, la cifra es una de las más altas de la región.
- Más de 33.000 millones de pesos en costos directos de salud.
- La edad de inicio al consumo se sitúa entre los 12 y los 15 años.
- Preocupación creciente del cigarrillo electrónico, actualmente el 1,1% de la población los consume.

¿Cómo se puede prevenir?



En el 2003 la Organización Mundial de la Salud (OMS) aprobó el Convenio Marco para el Control del Tabaco (CMCT), que es un tratado internacional que incluye un paquete integral de estrategias de eficacia probada para reducir la oferta, la demanda y los daños causados por el tabaco. Incluye medidas para fomentar la diversificación de los cultivos de tabaco y mejorar las condiciones de vida y empleo de pequeños productores tabacaleros.

Las medidas M-POWER de éste convenio son:

- Monitorización del problema del tabaco
- Protección universal de la exposición al humo mediante ambientes 100% libres de humo
- Ofrecimiento de ayuda para dejar de fumar
- Inclusión de advertencias con imágenes en los paquetes de cigarrillo que alerten sobre el daño que causa
- Aumento del precio de los cigarrillos y los impuestos al tabaco

Debemos tomar conciencia y hacer tomar conciencia a la sociedad sobre el derecho a la salud que todo individuo posee para que todas las personas puedan respirar aire puro (en el hogar, el trabajo, lugares públicos o privados de acceso público).

Argentina es uno de los pocos países del mundo que no ratificó el CMCT de la OMS.

¿Cómo se puede tratar?

Un escaso número de fumadores logra dejar de fumar por sus propios medios, cuando ha tomado la decisión. Si esto no es posible, la consulta con un profesional de la salud mejora ampliamente la probabilidad de dejar de fumar. Éste puede ofrecer terapia cognitivo-conductual con o sin medicación.

Si bien algunas medicaciones se venden sin receta, NO se recomienda el tratamiento aislado sin el apoyo profesional.

Existe evidencia que fumar poca cantidad (1- 5 cig/día) incrementa en un 40% el riesgo de infarto de miocardio, por lo que es importante desmitificar al bajo consumo como inocuo. El abandono del hábito de fumar, pero no la reducción, se asoció con una reducción del riesgo de ECV.

El uso de cigarrillos electrónicos es una tendencia emergente especialmente entre las generaciones más jóvenes, no son una alternativa inofensiva y existe un debate si están generando nuevos adictos.



¿Cuáles son los beneficios de la cesación tabáquica?

- A los 20 minutos disminuyen la frecuencia cardiaca y la tensión arterial
- A las 12 horas se normalizan las concentraciones sanguíneas de monóxido de carbono
- Entre las semanas 2 y 12 mejora la circulación sanguínea y aumenta la función respiratoria
- A las 6 semanas se han curado el 97% de las lesiones leucoplásicas (lesión pre-maligna más frecuente en la cavidad oral)
- A los 1-9 meses de dejar de fumar disminuyen la tos y las dificultades para respirar.
- Al año de dejar de fumar el riesgo de cardiopatía isquémica disminuye en aproximadamente un 50%, en comparación con el de los fumadores.
- A los 1-4 años el riesgo de muerte se reduce casi a la mitad, en comparación con el de quienes lo siguen consumiendo.
- A los 5-15 años de dejar de fumar el riesgo de AVC es equivalente al de un no fumador
- A los 10 años de dejar de fumar el riesgo de cáncer de pulmón es alrededor de la mitad del de un fumador, y también se reducen los riesgos de cáncer de la boca, garganta, esófago, vejiga, cuello uterino y páncreas
- A los 15 años de dejar de fumar el riesgo de cardiopatía coronaria es el mismo que el de una persona que nunca ha fumado

Una vez que se ha presentado una enfermedad potencialmente mortal, el beneficio es rápido. En las personas que dejan el consumo de tabaco tras un **infarto de miocardio el riesgo de muerte se reduce entre un 36% y un 46%**.

Referencias bibliográficas

- 1- Organización mundial de la salud (OMS)
- 2- Tratamiento del tabaquismo 2013 GRANTAH! Programa de control de tabaco del Hospital Italiano.
- 3- 4° Encuesta nacional de factores de riesgo 2019.
- 4- Smoking cessation, but not reduction, reduces cardiovascular disease incidence European Heart Journal, Volume 42, Issue 40, 21 October 2021, Pages 4141–4153
- 5- Treatment of Tobacco Smoking JAMA. 2022;327(6):566-577
- 6- Effects of tobacco cigarettes, e-cigarettes, and waterpipe smoking on endothelial function and clinical outcomes. European Heart Journal (2020) 41, 4057–4070

