

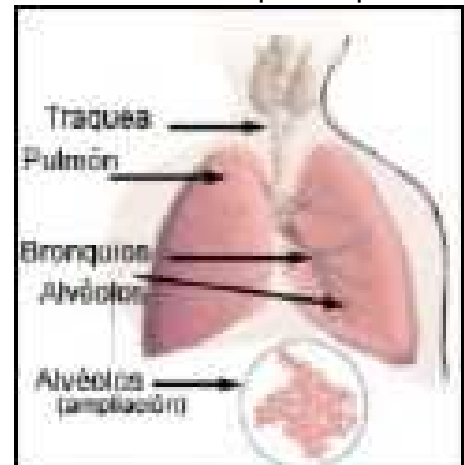


Con motivo del **DÍA MUNDIAL SIN TABACO**, desde la Dirección del **INSTITUTO SECCIONAL DE SALUD DEL QUINDÍO**, queremos compartir con toda la comunidad quindiana, muy especialmente con los jóvenes, los siguientes comentarios que a manera de reflexión les sirva para motivarlos a un **ESTILO DE VIDA SALUDABLE**, donde ellos se conviertan en ejemplos para todos, incluidos sus núcleos familiares y sus grupos sociales.

## DÍA MUNDIAL SIN TABACO

**E** L **DÍA DEL NO FUMADOR**: El 31 de mayo se celebra el Día del No Fumador (Día Mundial Sin Tabaco) (**DMST**), fecha designada por la Asamblea Mundial de la Salud en 1989, para alentar a los fumadores a dejar de fumar y asimismo, para incrementar el conocimiento del público sobre el impacto que tiene el tabaco en la salud. Los temas mundiales para el DMST incluyen lugares de trabajo sin tabaco, los medios de comunicación y el tabaco, y crecer sin tabaco. DMST se celebra en todo el mundo con campañas para los medios de comunicación y otras actividades.

El tabaco se está convirtiendo rápidamente en la mayor causa de muerte. Todos sabemos el daño que hace fumar, cada día aparecen nuevos estudios que nos muestran los riesgos del tabaquismo y nos enteramos de noticias como estas: **"4 millones de muertes anuales en el mundo provocadas por el consumo de tabaco", "Los fumadores que comienzan a fumar en la adolescencia y siguen fumando regularmente tienen una probabilidad del 50% de morir a causa del tabaco"**.



**LOS EFECTOS NOCIVOS DEL TABACO:** Los efectos nocivos, dependen de las sustancias químicas contenidas en la hoja de tabaco al momento de su combustión. Principalmente son cuatro:

- ✓ **La Nicotina:** Principal componente del tabaco, produce la dependencia.
- ✓ **El Monóxido de Carbono:** Es un gas que procede de la combustión incompleta de la hebra de tabaco.
- ✓ **Gases irritantes:** Gases que afectan al aparato respiratorio.
- ✓ **Sustancias Cancerígenas:** En el humo del tabaco se han detectado diversas sustancias cancerígenas como el Benzopireno, que se forman durante la combustión del tabaco o del papel de los cigarrillos.

Recuerden que al fumar los afectados no son sólo quienes fuman, los mayores afectados son las personas más cercanas, los fumadores pasivos, son ellos quienes corren más riesgo de contraer cáncer o alguna enfermedad respiratoria

## RIESGOS PARA LA SALUD ASOCIADOS CON EL CONSUMO DE TABACO

### ¿Cómo perciben los riesgos los fumadores?

En los países en desarrollo, muchos fumadores desconocen los riesgos asociados con el consumo de tabaco. Por ejemplo, un estudio reveló que la mayoría de los fumadores consideraban que el tabaquismo les ocasionaba un daño leve o ningún daño.



Incluso en los países desarrollados, los fumadores y la población en general desconocen muchos de los riesgos asociados con el consumo de tabaco. Los fumadores tienden a subestimar el riesgo de fumar para la salud o no llegan a asimilarlo.

La mayoría de los fumadores sólo mencionan el cáncer de pulmón como enfermedad ocasionada por el consumo de tabaco, y consideran que su propia posibilidad de llegar a padecer una enfermedad relacionada con el tabaquismo es menor, igual o levemente superior a la de una "persona común". La mayoría de los fumadores ignoran que el tabaquismo causa más defunciones que los accidentes automovilísticos.

Muchos fumadores opinan que los cigarrillos "con bajo contenido de alquitrán" reducen el riesgo de contraer una enfermedad asociada con el consumo de tabaco, pero los estudios revelan que estos cigarrillos son tan nocivos como los cigarrillos comunes porque los fumadores los fuman de manera diferente para obtener más nicotina y, en consecuencia, más alquitrán.

### ¿Cuáles son los riesgos reales para los fumadores?

Los fumadores a largo plazo tienen 50% de probabilidades de morir como consecuencia de una enfermedad relacionada con el tabaco. De estas defunciones, cerca de la mitad ocurrirá en la edad madura (entre los 35 y 69 años de edad).

El consumo de tabaco es causante de más defunciones que el consumo de alcohol y de otras drogas, los accidentes automovilísticos, los asesinatos, los suicidios y el SIDA combinados.

Los datos de países desarrollados indican que **el consumo de tabaco es causante de aproximadamente un tercio de las muertes por cardiopatías y un tercio de las muertes por cáncer. La mayoría de las defunciones causadas por el tabaco son el resultado de cardiopatías.**

El cáncer de pulmón está aumentando entre las mujeres en muchos países en desarrollo. El cáncer de pulmón en la actualidad supera al cáncer de mama como el principal cáncer que ocasiona la muerte entre las mujeres.

Además de causar cardiopatías y varias formas de cáncer, **el consumo de tabaco produce enfisema, enfermedad pulmonar obstructiva crónica, gangrena y puede contribuir a la impotencia sexual.**

### ¿CUALES SON LOS RIESGOS PARA LOS NO FUMADORES?

La exposición de los no fumadores al humo de tabaco en el ambiente **aumenta el riesgo del cáncer de pulmón y las cardiopatías.**

- El humo de tabaco en el ambiente ocasiona o empeora numerosas enfermedades en los niños, especialmente el asma, la bronquitis, la neumonía y las infecciones del oído medio.
- El consumo de tabaco por parte de mujeres embarazadas o en torno a ellas trastorna el desarrollo del feto, produce bajo peso al nacer y bebés prematuros y puede desacelerar el desarrollo en la niñez.
- El tabaquismo en torno a los recién nacidos se asocia con mayores tasas de síndrome de muerte súbita del lactante.



## SUGERENCIAS PARA DEJAR DE FUMAR

- No es fácil dejar de fumar porque la nicotina en el tabaco es una droga potente que genera adicción. Sin embargo, muchos fumadores lo han logrado. El esfuerzo vale la pena, habida cuenta de los numerosos beneficios para la salud.
- Unos pocos días después de dejar de fumar, aumenta su capacidad pulmonar y disminuyen las probabilidades de sufrir un ataque cardíaco.
- Al cabo de unas pocas semanas, hacer ejercicio se torna más fácil.
- Después de algunos meses, disminuye la tos, aumenta la energía y su cuerpo está mejor preparado para combatir infecciones.
- En cinco años, la tasa de mortalidad por cardiopatías desciende a la de un no fumador, y la tasa de mortalidad por cáncer de pulmón ya sólo es 50% mayor que la de una persona no fumadora.

## 10 BUENAS RAZONES PARA NO FUMAR

El tabaco:

1. No produce ningún beneficio.
2. Lesiona los bronquios: los irrita e inflama, lo que provoca tos y flemas.
3. Daña los pulmones: impide que funcionen bien y facilita la aparición de CÁNCER. Perjudica al corazón: predispone a sufrir un ataque cardíaco (infarto).
4. Daña las arterias: facilita que se obstruyan y que se entorpezca la circulación. Lesiona la garganta.
5. No solamente afecta al fumador, sino también al que, sin ser fumador, inhala el humo que despiden los cigarrillos.
6. Perjudica al niño, inclusive antes de nacer, cuando la madre embarazada fuma.
7. Su humo es molesto para la gran mayoría de la gente.
8. CUESTA CARO.

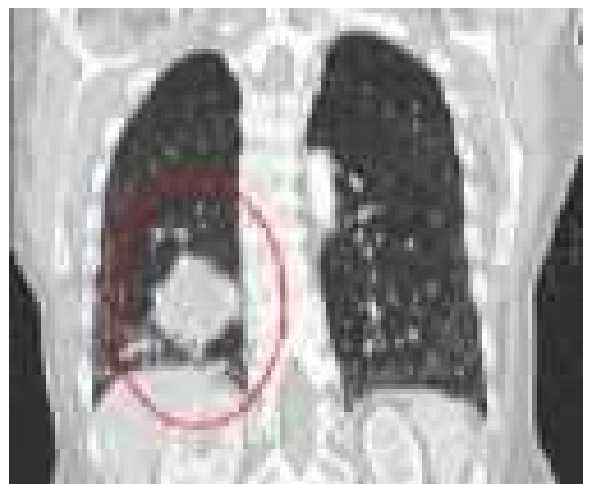
### MOTIVACIÓN:

El elemento más importante para lograr abandonar el tabaquismo es la motivación. Si no está preparado para dejar el hábito, probablemente no lo logre. Piense en las razones que lo motivan. ¿Por su salud? ¿Por su familia? ¿Para ahorrar dinero? Sea cual fuere la razón, mantener su motivación en mente lo ayudará.

### CONSEJOS PARA DEJAR EL HÁBITO DE FUMAR POR CUENTA PROPIA

A pesar de que dejar el tabaquismo sin ayuda es difícil, la mayoría de los fumadores lo logran por cuenta propia. Si no puede conseguir ayuda, he aquí algunos consejos para ayudarlo:

- Determine una fecha específica para dejar de fumar y respétela. No escoja una fecha que pueda causar estrés, como un día feriado.
- Deje de fumar "en seco": el día que decida dejar de fumar, pase del número usual de cigarrillos que consume a no fumar nada. Disminuir la cantidad de cigarrillos por día o cambiar a cigarrillos con contenido "bajo de alquitrán" no constituyen buenas opciones para abandonar el tabaquismo, y no facilitan el proceso.



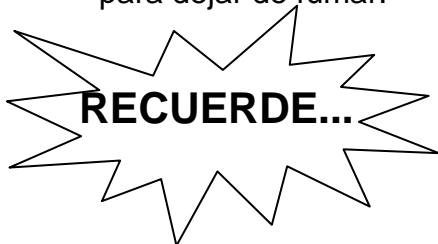


- Entienda su comportamiento con respecto al tabaco y piense en las actividades o los lugares en su vida que asocia con el tabaquismo.
- Esté preparado para los efectos de la abstinencia, como deseo de la nicotina, irritabilidad, ansiedad y mayor apetito, y planifique estrategias para adaptarse.
- Prepare un plan de ejercicios realista que sea apropiado según sus actividades diarias. Un pequeño incremento en el peso (generalmente de dos a cuatro kilos) después de abandonar el tabaquismo es natural por varias razones. El ejercicio lo ayudará a conservar el peso entretanto y lo mantendrá ocupado de manera que piense menos en fumarse un cigarrillo.
- Consiga el apoyo de su familia y amigos. Incluso puede intentar dejar de fumar al mismo tiempo que un amigo o un miembro de la familia.



### CONSEGUIR AYUDA EXTERNA:

- Si no puede dejar "en seco", quizá sea porque su nivel de adicción física a la nicotina es alto.
- La orientación conductual por profesionales de la salud, ya sea individualmente o en grupos, también aumenta sus perspectivas de éxito en gran medida.
- Los profesionales de la salud como los médicos, que están en una posición ideal para proporcionar asesoramiento, poseen escasa o ninguna capacitación sobre métodos para abandonar el hábito de fumar, y a menudo fuman ellos mismos.
- Las personas pueden contribuir a modificar esta situación si crean la demanda para estos servicios. Dígale a su médico o enfermera de la comunidad que le gustaría recibir ayuda para dejar de fumar.



**RECUERDE...**

*La mayoría de los fumadores no dejan el hábito la primera vez. Cada intento para dejar de fumar mejora su salud. A pesar de que no lo logre al principio, estará mejor preparado para su próximo intento para abandonar el tabaquismo.*

## JUVENTUD LIBRE DE TABACO

- El tabaco es la principal causa evitable de muerte en el mundo. Estas muertes prematuras acortan la vida, en promedio, en unos 15 años.
- Cerca de 1.800 millones de jóvenes (10 a 24 años) del mundo, 85 % de ellos viven en países en desarrollo.
- Mientras la industria tabacalera intensifica sus esfuerzos para captar a los jóvenes, potenciales consumidores de tabaco de por vida, la salud de un porcentaje importante de la juventud del mundo está seriamente amenazada por sus mortales productos.
- La nicotina es un producto altamente adictivo, durante la niñez y la adolescencia.



## 31 DE MAYO DE 2008... DÍA MUNDIAL SIN TABACO

**E**n todo el mundo, la mayoría de las personas comienzan a fumar antes de los 18 años de edad. La cuarta parte de este grupo comienza a fumar antes de los 10 años. Cuanto menor es la edad en la se prueba el tabaco por primera vez, más probable es que la persona se transforme en un consumidor regular, y menos probable que pueda dejar el consumo.

Está comprobado que tanto la exposición directa como indirecta a la publicidad del tabaco, junto con otras estrategias de marketing empleadas por la industria tabacalera, incita a los jóvenes a probar el tabaco por primera vez, aumentando a su vez las probabilidades de convertirlos en consumidores habituales.

*una de las formas más efectivas en que los países pueden prevenir que los jóvenes prueben el tabaco y se conviertan en fumadores habituales es \* PROHIBIR TODAS LAS FORMAS DE PUBLICIDAD DIRECTA E INDIRECTA DEL TABACO, INCLUYENDO LA PROMOCIÓN DE LOS PRODUCTOS DE TABACO Y EL PATROCINIO POR PARTE DE LA INDUSTRIA TABACALERA DE CUALQUIER TIPO DE EVENTOS O ACTIVIDADES.*

**JÓVENES QUINDIANOS... El PRESENTE y el AHORA son de Ustedes, quienes desde ya tienen la maravillosa oportunidad de demostrar su autoestima y constituirse en paradigmas con capacidades de liderazgo.**

**ESTADÍSTICA:** Durante el año 2007, las Instituciones Prestadoras de Servicios de Salud (IPS) en el Departamento, le reportaron al **INSTITUTO SECCIONAL DE SALUD DEL QUINDÍO** un total de 83 defunciones como consecuencia de tumores malignos en bronquios y pulmón.

**EVERARDO VALENCIA AGUIRRE**  
Periodista ISSQ