

## QUE NO SE NOS HAGA HUMO

Por Blanca A. Maluf



*El consumo de tabaco es la segunda causa mundial de muerte, tras la hipertensión, y es responsable del deceso de uno de cada diez adultos, según la Organización Mundial de la Salud).*

A J.M. se lo ve muy ansioso. Ha terminado rápidamente de almorzar en un modesto restaurant de Capital y empieza a inquietarse. Mueve las piernas al modo “máquina de coser” y, mete y saca las manos de sus bolsillos. Cuando no, se come las uñas. Tiene 24 años y una desesperación por salir de aquel lugar, que se nota en cada respiro. Respiros que no sólo esperan aire, sino tabaco y otras sustancias terribles que contiene el objeto tan deseado: el maldito cigarrillo.

Seguramente conozca a un J.M., si no es usted mismo, quien padezca la terrible enfermedad del tabaquismo. El consumo de tabaco es uno de los principales factores de riesgo de varias enfermedades crónicas, como el cáncer y las enfermedades pulmonares y cardiovasculares. A pesar de ello, su uso está muy extendido en todo el mundo. Varios países disponen de leyes que restringen su publicidad, regulan su adquisición, y establecen lugares dónde no se puede fumar.

En 2011, el Congreso Argentino aprobó la Ley Nacional de Control de Tabaco (26.687). Una de sus primeras medidas comenzará a regir el próximo 15 de junio, con la aparición de advertencias sanitarias y publicidades gráficas, que deberán incluir fotografías de impacto en los atados de cigarrillos, información sobre el efecto dañino de fumar y la incorporación de una línea telefónica gratuita a través de la cual, el Ministerio de Salud brindará asistencia a quienes quieren dejar de fumar y dar lucha al tabaquismo que en Argentina produce más de 40 mil muertes anuales.

El doctor Jean Charles Soria, profesor de Medicina y Oncología Médica de la Universidad de París XI, participó recientemente en Buenos Aires de una charla sobre el tratamiento de cáncer de pulmón y afirma que esta enfermedad causada en alta proporción

por el cigarrillo “es la primera causa de muerte por cáncer a nivel mundial” y se mostró alarmado por la “alta penetración que el tabaquismo tiene en la Argentina”.

Con respecto a la medida a implementarse a mediados de junio, Soria consideró que “colocar imágenes en las cajetillas, no sirve de nada porque todos los fumadores desarrollan el pensamiento mágico de que a ellos eso no les va a pasar” y que “la única medida efectiva es aumentar el precio del cigarrillo. Está comprobado que subir más del 10% su costo, sí genera disminución del consumo”.

Cada día 80 mil jóvenes en el mundo comienzan a fumar, con los riesgos que esto implica y transformándose en posibles adictos a la nicotina, según cifras del Banco Mundial y la Organización Panamericana de la Salud (OPS). Estas entidades, también, señalan que ocho de cada diez fumadores adultos se iniciaron en la adolescencia, edad en que reina el descubrimiento, la experimentación y se presenta una frecuente asociación del cigarrillo con el consumo de bebidas alcohólicas y las drogas, así como con la actividad sexual.

Asimismo, existen importantes factores externos que influyen en la población joven, como la pertenencia al grupo y el deseo de ser aceptado por amigos que fuman, sumados a cuestiones sociales utilizadas como elementos de publicidad por la industria tabacalera, según datos aportados por el Ministerio de Salud de la Nación. Con respecto a ello y también desde el mes de junio, queda prohibida la publicidad de tabaco en las marquesinas de kioscos y otros puntos de venta de la Capital Federal, a partir de la reglamentación de la Ley de Control de Tabaco porteña. Con la publicación en el Boletín Oficial de la Ciudad del decreto 153/12, que reglamentó la ley aprobada en diciembre de 2010 por la Legislatura, se estableció también a qué se considera espacio cerrado donde no se puede fumar. En esta categoría se encuentran los lugares de trabajo, oficinas, taxis, restaurantes, bares y cafeterías, colectivos, establecimientos educativos y shoppings. Además, se incorporaron advertencias en los avisos publicitarios en el interior de los puntos de venta.

### **Encuesta Mundial sobre tabaquismo en adultos en Argentina**

Desde el 14 de mayo el Ministerio de Salud de la Nación en conjunto con el Instituto Nacional de Estadística y Censos (INDEC), implementó en todo el país la Encuesta Mundial sobre Tabaco en Adultos con el objetivo de obtener datos sobre el consumo de esta sustancia, que es la primera causa de muerte prevenible en el mundo, y asimismo poder evaluar políticas y acciones para contribuir a combatir el tabaquismo.

El estudio cuenta con la colaboración de la Organización Panamericana de la Salud/Organización Mundial de la Salud (OPS/OMS) y el Centro para el Control de Enfermedades (CDC) de Estados Unidos y ya fue realizado en alrededor de 15 países. En nuestro país, se encuestará a 10 mil personas de hogares de todas las provincias escogidas al azar.

“Esta encuesta nos permitirá saber cómo estamos, como así también alinear las acciones y políticas sanitarias para alcanzar mejores indicadores. Con estos resultados, además, nos podremos comparar con otros países del mundo, ya que es un estudio avalado por organismos internacionales”, afirmó Marina Kosacoff, subsecretaria de Prevención y Control de Riesgos de la cartera sanitaria nacional.

Además, la funcionaria recalcó que “dentro de las principales causas de morbi-mortalidad relacionadas con las enfermedades crónicas no transmisibles, hay factores de riesgo muy conocidos, como el consumo de tabaco, la alimentación no saludable y el sedentarismo, sobre los cuales hay mucho que se puede hacer. En este caso, la encuesta nos dará más herramientas para enfrentar el tabaquismo, uno de los principales factores de riesgo”.

La OMS recomienda que la Encuesta Mundial sobre Tabaco en Adultos se practique cada 4 ó 5 años. Esto representa una buena ocasión para medir los efectos de la implementación de la ley en la Argentina, por medio de la cual se podría evitar, entre 2012 y 2020, la muerte de 8.500 personas por problemas coronarios, así como 19.500 infartos y 6.700 accidentes cerebro-vasculares; además de la disminución de la incidencia de distintos tipos de cáncer y de enfermedades pulmonares.

### *Los beneficios de dejar el cigarrillo*



Dejar de fumar genera beneficios importantes para nuestra salud y la de los que nos rodean. No importa la cantidad de cigarrillos fumados diariamente, ni la edad, siempre es un buen momento para dejar de fumar.

#### **Algunas mejoras en la salud son inmediatas:**

- A los 20 minutos, la presión arterial y la frecuencia cardíaca regresan a sus niveles normales.
- A las 8 horas, la respiración es más profunda y hay una mejor oxigenación pulmonar.
- A partir de las 48 horas, se normalizan los sentidos del gusto y el olfato.
- A las 72 horas, se normaliza la función respiratoria.

**Otras se dan progresivamente:**

-A los 6 meses, se reducen los catarrros, los resfríos, las bronquitis y las molestias de garganta.

-1 año después: se reduce a la mitad el riesgo de infarto y es menor el riesgo de trombosis o embolias cerebrales.

-3 ó 4 años después: el riesgo de padecer enfermedades del corazón se equipara al de los que nunca fumaron.

-10 años después: el riesgo de padecer cáncer de pulmón se iguala al de los no fumadores. Lo mismo sucede con el riesgo de un accidente cerebro vascular.

-10-15 años después: el riesgo de muerte del ex-fumador llega a equipararse al del no fumador.

-Los hombres y mujeres que dejan de fumar entre los 35 y los 39 años de edad ganan entre 5.1 y 3.2 años más de expectativa de vida.

**Además, dejar de fumar:**

Disminuye el riesgo de cáncer de laringe entre 25-50% en comparación con el fumador habitual. Algunos estudios también muestran que se reduce el riesgo de otros tipos de cáncer, como el de cervix, vejiga, esófago, boca y páncreas.

Reduce 20% los días perdidos por enfermedad y un 33% las visitas al médico.

**En la mujer:**

Si una mujer embarazada deja de fumar durante los primeros tres meses de gestación, el riesgo de bajo peso al nacer del bebé se equipara con el de una madre no fumadora.

Reduce el adelanto de la menopausia, que en las fumadoras es de 1 a 2 años, a sólo 6 meses o menos.

**También mejora la salud de los demás:**

Respirar humo de tabaco afecta la salud de los que no fuman: entre otras cosas, aumenta un 30% el riesgo de infarto y de cáncer de pulmón en los no fumadores. Los niños también sufren las consecuencias: está demostrado que los que viven en hogares donde se fuma padecen tos crónica, disminución de la capacidad de sus pulmones, y tienen más episodios de asma, bronquitis, neumonía y otitis. Estos riesgos desaparecen al dejar de fumar.

*Fuente: Programa de Prevención y Control del Tabaquismo del Gobierno de la Ciudad*