

“31 de Mayo: Día Mundial sin Tabaco”



El 31 de mayo se celebra el [Día Mundial sin Tabaco](#).

Se conmemora la campaña mundial iniciada en 1987 por la Organización Mundial de la Salud, las Naciones Unidas y la Organización Panamericana de la Salud.

El propósito es concienciar a la población sobre los efectos nocivos del consumo de tabaco y de la exposición al humo de tabaco ajeno, y promover la implementación de políticas públicas eficaces para disminuir su consumo en cualquiera de sus formas.

El tabaco es uno de los problemas más graves de salud pública. **Es la principal causa prevenible de muerte en el mundo.** La epidemia mundial de tabaquismo mata cada año a casi 6 millones de personas, de las cuales más de 600.000 son no fumadores que mueren por respirar humo ajeno. Si no actuamos, a partir de 2030 la epidemia matará cada año a más de 8 millones de personas. El consumo de tabaco es la segunda causa mundial de muerte, tras la hipertensión, y es responsable de la muerte de uno de cada diez adultos.

Además, es un hábito que a menudo se adquiere en la [adolescencia](#). Y también es un factor de riesgo para el consumo de [marihuana](#) y otras [drogas](#).

Cada año se elige un tema central para desarrollar durante el año. Esta práctica tuvo una mayor acogida a partir de la entrada en vigor del [Convenio Marco de la OMS para el Control del Tabaco \(CMCT\)](#), el cual firmaron todos los países miembros en el año 2005.

Este año 2019 la campaña se centra en «**el tabaco y la salud pulmonar**».

Tiene como **objetivos** concienciar sobre:

- Los **riesgos** que suponen el [tabaquismo](#) y la exposición al humo de tabaco ajeno.

- La **carga de enfermedad y mortalidad** a nivel mundial de las enfermedades pulmonares causadas por el tabaco, incluidas las enfermedades respiratorias crónicas (EPOC, [asma](#)) y el cáncer de pulmón.
- Las nuevas pruebas sobre la relación entre el tabaquismo y las muertes por **tuberculosis**.
- Los efectos de la [exposición al humo de tabaco ajeno](#) sobre la salud pulmonar de las personas de **todos los grupos de edad**.

Los bebés expuestos en el útero, por tabaquismo materno o exposición materna al humo ajeno, sufren con frecuencia una disminución del crecimiento de los pulmones. Los niños pequeños, fumadores pasivos, corren el riesgo de agravamiento del asma, la neumonía y la bronquitis, así como infecciones frecuentes de las vías respiratorias inferiores.

"A nivel mundial, se calcula que 165. 000 niños mueren antes de cumplir 5 años por infecciones de las vías respiratorias inferiores causadas por el humo de tabaco ajeno".

- La importancia de la salud pulmonar para lograr la salud y el bienestar a nivel general.
- El humo del tabaco es una forma muy peligrosa de **contaminación del aire** de interiores. Contiene más de 7000 sustancias químicas, 69 de las cuales se sabe que causan cáncer. Invisible e inodoro, puede permanecer en el aire hasta cinco horas, poniendo a las personas expuestas en riesgo.

Es un **llamamiento a la acción**, una oportunidad para involucrar a las partes interesadas de todos los sectores y empoderar a los países.

Los padres y otros miembros de la comunidad también deben tomar medidas para promover su propia salud y la de sus hijos protegiéndolos de los daños causados por el tabaco.

Consumo de tabaco en adolescentes:

La XII Encuesta sobre Alcohol y otras Drogas en España [EDADES 2017-2018](#) ofrece un dato alarmante: el consumo de tabaco ha registrado un repunte del 3 por ciento en los últimos dos años, y **las cifras de fumadores son similares a 1997, antes de que se aprobara la ley antitabaco**.

Cifras similares nos ofrece el estudio [Estudes 2018](#). Un 5 % del incremento está protagonizado por chavales que han comenzado a fumar. La edad de inicio se sitúa en los 13 y los 14 años. El 50% de nuestros niños son fumadores pasivos. Casi un 15% de los adolescentes españoles fuma todos los días. Las chicas fuman más que los chicos. Estas cifras nos dan idea del gran problema que tenemos por delante.

Para el Día Mundial Sin Tabaco 2019, la web [Familia y Salud](#) de la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap) quiere también colaborar para hacer un llamamiento a las familias, a los educadores, profesionales sanitarios y a los adolescentes a que eviten el consumo de tabaco.

Todos debemos trabajar por una infancia sin humos. En éste sentido, la [Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria \(AEPap\)](#) ha elaborado un decálogo para explicar a las familias por qué mantener a sus hijos en un ambiente sin humo y evitar el inicio del consumo en los adolescentes, es la mejor

protección para la salud presente y futura de toda la familia. Puedes leerlo en [Decálogo para una Infancia Sin Humos](#) (puedes descargar pdfs en castellano, catalán, euskera y gallego, [aquí](#))

En **nuestra web** disponéis de información útil sobre este problema, con recursos propios y externos, en los que se habla de los distintos aspectos y novedades del consumo de tabaco. Os recordamos algunos de ellos:

- [El tabaquismo en la infancia y adolescencia](#)
- [Los niños y el tabaco ¿hacemos todo lo que podemos?](#)
- [Asma y Tabaco](#)
- [Aprender a cuidar la salud cardiovascular desde la infancia](#)
- [Mi hijo va con amigos que fuman...; ¿qué debería hacer?](#)
- [Quiero dejar de fumar; ¿qué podría hacer?](#)
- [Los cigarrillos electrónicos y otros productos novedosos del tabaco](#)
- [Vapear está de moda: ¿no tiene consecuencias?](#)
- [Todo lo que ya conoces sobre el tabaco, ¿qué más te puedo aportar?](#)
- [¿El tabaco de liar es menos perjudicial?](#)
- [El empleo de pipas de agua por adolescentes y jóvenes](#)
- [Cómo hablar con adolescentes sobre alcohol y drogas](#)
- [Campaña contra el cigarro \(Huevocartoon\)](#) Video sobre tabaquismo dirigido a jóvenes publicado en una Campaña de la Secretaría de Salud de México.
- *Grupo de Vías Respiratorias de AEPap:* [31 de mayo. Día Mundial sin tabaco](#)
- *Grupo de Vías Respiratorias de AEPap:* [Portal para familias](#)
- [El tabaquismo, principal adicción de los jóvenes españoles](#)
- [Islandia acaba con el alcohol y el tabaco en jóvenes](#)
- [Ponle un cero al tabaco.](#)
- [La moda de la cachimba entre los adolescentes](#)

En la revista electrónica **Famiped** (publicación de la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria, AEPap) también se escribieron artículos relacionados con el tabaco:

- [¿Es posible prevenir que nuestros hijos e hijas empiecen a fumar?](#)
- [¿Un final feliz? Sobre cómo se empieza a fumar...](#)
- [Mi historia con el tabaco](#)
- [El cine, el tabaco y los niños](#)

RECURSOS PARA DEJAR DE FUMAR:

- [Guía para dejar de fumar.](#) Asociación Española Contra el Cáncer.
- [Se puede dejar de fumar. Claves para conseguirlo.](#) Ministerio de Sanidad. Gobierno de España.
- [Mitos sobre el tabaquismo.](#) Consejería de Sanidad. Gobierno de Cantabria.
- [50 mitos sobre el tabaco](#) (Departamento de Salud y Consumo Gobierno de Aragón)
- [Web del Ministerio de Sanidad con información para ayudar a dejar de fumar.](#)

Puede seros de interés ver alguno de estos **recursos audiovisuales**:

- Documental ["El análisis que cambiará la ley"](#) (2009). Producido por Tay Sánchez y Jesús Cabañas, analiza los efectos del humo del cigarrillo, haciendo énfasis en los "fumadores pasivos".
- El [largo viaje del humo por tus pulmones](#). Vídeo de la Asociación Española contra el Cáncer que muestra el efecto nocivo del cigarrillo en el cuerpo humano.
- Película **"Gracias por fumar"** (2006). Narra en tono de comedia la historia de un **funcionario** de una agencia que estudia los efectos del tabaco. Hace un análisis crítico a la industria del tabaco, a los fumadores y al gobierno de cualquier país. El argumento se centra en el hecho de que la agencia es patrocinada por varias compañías productoras de tabaco. Puedes ver el trailer [aquí](#).
- Video campaña antitabaco para jóvenes 2017 MSCBS [#nonsmokingchallenge!!](#)

¡Mirad qué mensaje! ¡Espectacular!

"¡Sois la generación de los retos!! Primero inventasteis el mannequin challenge. Luego le siguieron el ice bucket challenge, el bottle flip challenge y tantos otros. Ahora es el turno de aceptar el más difícil e importante de todos: el #nonsmokingchallenge!!"

Equipo Editorial *Familia y Salud*

Fecha de publicación: 16-04-2019
