

## Día Mundial Sin Tabaco 2014



El 31 de mayo de cada año, la OMS y asociados de todo el mundo celebran el [Día Mundial Sin Tabaco](#), dedicado a resaltar los riesgos para la salud asociados al consumo de tabaco y promover políticas eficaces para reducir ese consumo.

Los objetivos específicos de la campaña de 2014 son los siguientes:

- que los gobiernos  **aumenten los impuestos sobre el tabaco**  hasta niveles que reduzcan su consumo;
- que las personas y las organizaciones de la sociedad civil alienten a sus gobiernos a aumentar los impuestos sobre el tabaco.

El consumo de tabaco  **es la principal causa prevenible de muerte en el mundo** . Es una epidemia mundial que mata cada año a casi 6 millones de personas. Las sustancias tóxicas que origina la combustión del cigarrillo originan enfermedades respiratorias, cardiovasculares y varios tipos de cánceres. Sin olvidar que las personas que no fuman, pero que respiran el aire contaminado (fumadores pasivos) también corren riesgo de padecer las mismas enfermedades que los fumadores. En un  [estudio reciente](#) , se ha demostrado que la legislación anti-tabaco basada en los espacios libres de humos, ha reducido de forma sustancial el número de nacimientos prematuros y las necesidades de asistencia en hospitales de pacientes asmáticos.

Los jóvenes que empiezan a fumar no suelen conceder importancia a los efectos que el tabaco producirá sobre su salud a largo plazo. Pero se exponen a un gran riesgo de dependencia.  **Es relativamente rápido y sencillo hacerse adicto al tabaco** . La nicotina actúa sobre áreas del cerebro que regulan las sensaciones placenteras y genera gran adicción. Estos efectos son directamente proporcionales al tiempo que se lleva fumando, a la cantidad

de cigarrillos que se fuman, a la profundidad de la inhalación del humo y al contenido en nicotina y alquitrán de la marca fumada. Por ello es fundamental evitar que los jóvenes empiecen a fumar.

Según el último [estudio ESTUDES](#), el consumo de tabaco en adolescentes de 14 a 18 años en España **ha descendido casi un 50%** desde el año 2004. En 2004, el 21,5% de este sector de la población fumaba a diario, frente a un 12,3% en 2010 y un 12,5% en 2013. El motivo principal parece estar relacionado con la normativa adoptada en nuestro país y en otros de la Unión Europea, que limita el uso público y el acceso a tabaco a los menores de edad. Este hecho ha aumentado la percepción del riesgo del consumo de tabaco y ha hecho que más del 90% de los escolares consideren que fumar a diario es peligroso para la salud. **Pero esta tendencia descendente se ha estabilizado en los últimos años.**

También **ha disminuido el consumo medio** de cigarrillos desde el año 2004, sin embargo, se observa un ligero repunte los años 2010 y 2012 (aunque las cifras siguen siendo claramente inferiores a las de 2004). La **edad media de inicio** del consumo de tabaco se mantiene estable, entre los 13 y los 14 años, pero se encuentra que uno de cada 10 menores ha experimentado con tabaco a los 12 años o antes. **Las chicas** evidencian prevalencias más altas de consumo de tabaco, aunque fuman menor número de cigarrillos diarios que los hombres.

Entre los factores que más se asocian al consumo de tabaco entre los adolescentes se encuentran el consumo de otras drogas, especialmente **cannabis**, la práctica de otras conductas de riesgo (borracheras, relaciones sexuales precoces), conductas antisociales (hurtos, novillos), bajo rendimiento académico, regresar tarde a casa, relación con amigos o padres fumadores, jóvenes maltratados y bajo nivel socioeconómico familiar. Destaca como hallazgo relevante la frecuente asociación entre el consumo de cannabis y tabaco. Así el 90 % de los fumadores admiten que han consumido cannabis en los últimos 30 días. Hoy en día, la percepción de riesgo entre los jóvenes de consumo de cannabis es más baja que la del tabaco y se observa que el uso de cannabis es en ocasiones el motivo de consumo de tabaco. Por otro lado, el hábito lector, la actividad deportiva y la buena relación con padres y profesores se comportan como factores de protección frente al consumo de tabaco.

Otro hecho preocupante es el incremento de ventas de **cigarrillos electrónicos**, que contienen nicotina y sustancias químicas tóxicas. Se usan como alternativa saludable a fumar tabaco, como útiles para dejar de fumar o reducir el consumo, sin que se haya demostrado su eficacia, y como una forma de eludir las leyes de ambientes libres de humo. Como son similares en cuanto al gesto y circunstancias de uso con el tabaco (tomando un café, con unas cañas o con copas...) pueden ser un método de enganche de jóvenes a la nicotina y poner en peligro el descenso que se ha conseguido en el consumo del tabaco y en las mejoras en salud. Hay informes de EEUU que indican que el uso de entre los 11 y 18 años está aumentando rápidamente. Aunque su venta está prohibida a menores se pueden comprar fácilmente en tiendas, kioscos, etc por un módico precio. (Leer también en SALUD JOVEN: [Vapear está de moda: ¿no tiene consecuencias?](#)).

**Para el Día Mundial Sin Tabaco 2014, la web [Familia y Salud de la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria \(AEPap\)](#) hace un llamamiento a las familias, a los educadores, profesionales sanitarios y a los adolescentes a que eviten en el consumo de tabaco**, con todas sus variantes. He aquí [algunos consejos](#):

- **Padres:** comenzar siempre con el ejemplo y mostrar siempre una actitud clara de rechazo hacia el consumo de tabaco, el cannabis y otras drogas. Hablar del tema en casa no banalizando, ni dramatizando. Establecer límites y

normas de conducta que se cumplan, y promover actividades y estilos de vida saludable para vuestros hijos.

- **Educadores:** educar para que los niños y adolescentes mejoren sus conocimientos y adopten actitudes de rechazo al tabaco, cannabis y otras drogas. Promover el desarrollo de un estilo de vida saludable. Orientar hacia actividades de ocio y tiempo libre. Detectar adolescentes con factores de riesgo y problemas añadidos que precisan actividades preventivas específicas.

- **Profesionales sanitarios:** realizar consejo sanitario y asesoramiento a las familias sobre el consumo de sustancias. Detectar precozmente el consumo en el adolescente. Dirigir al joven y a sus familias hacia programas de ayuda y rehabilitación específicos.

- **Adolescentes:** responsabilizaros de forma progresiva de vuestras actuaciones. Saber decir que “no” al consumo de tabaco, cannabis y otras sustancias, porque más tarde o más temprano os los van a ofrecer. Buscar alternativas al consumo de sustancias. Y si ya los consumes, plantéate un cambio....

#### **Enlaces de interés:**

Pega este cartel del [Grupo de Vías Respiratorias de AEPap](#) en tu consulta, centro educativo o centro de trabajo sobre el [Día Mundial del Asma y Día Mundial Sin Tabaco 2014](#).

- *Familia y Salud:* [El tabaquismo en la infancia y adolescencia](#)
- *Familia y Salud:* [Asma y Tabaco](#)
- *Salud Joven:* [Mi hijo va con amigos que fuman...; ¿que debería hacer?](#)
- *Salud Joven:* [Quiero dejar de fumar; ¿qué podría hacer?](#)
- *Grupo de Vías Respiratorias de AEPap:* [31 de Mayo. Día mundial sin tabaco-2014](#)
- [Mitos sobre el tabaquismo. Consejería de Sanidad. Gobierno de Cantabria](#)
- [Materiales sobre tabaquismo. Consejería de Salud. Junta de Andalucía.](#)
- [Guía para dejar de fumar. Asociación Española Contra el Cáncer \(52 páginas\).](#)
- [Se puede dejar de fumar. Claves para conseguirlo. Ministerio de Sanidad. Gobierno de España. \(68 páginas\)](#)
- Video sobre tabaquismo dirigido a jóvenes publicado en una Campaña realizada para la Secretaría de Salud de México, demostrando de manera tragicómica los estragos que hace el cigarrillo a las personas que lo usan.  
[Enlace a youtube](#)

---

**Fecha de publicación:** 18-05-2014

---