

## “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

---